

Volksernährung

Zeitschrift für das Gebiet der praktischen, technischen
und wirtschaftlichen Fragen der deutschen Volksernährung

Herausgegeben von Dr. Max Winkel in Verbindung mit der
Verpflegungsabteilung des Oberkommandos der Wehrmacht
Generalstabs-Intendant Geh. Regierungsrat E. Pießzeck und Ober-Regierungsrat Dr. Ziegelmayer
Amtegruppenschef im Oberkommando der Wehrmacht Heeresverpflegungsabt. Oberkommando des Heeres
Hauptschriftleitung: Dr. phil. Max Winkel, Berlin-Wilmersdorf, Hohenzollerndamm 185

Unter ärztlicher und wissenschaftlicher Mitarbeit einer Reihe erster Sachautoritäten auf den verschiedenen
Ernährungsgebieten im ständigen Arbeitsauschuß bei der Schriftleitung.

Verlag: Deutsche Verlagsgesellschaft m. b. H., Berlin SW 11, Dessauer Straße 38 / Fernsprecher: 19 08 52



Küppersbusch
Großkochanlagen

F. Küppersbusch & Söhne A.-G., Gelsenkirchen

GROSS- KOCHANLAGEN

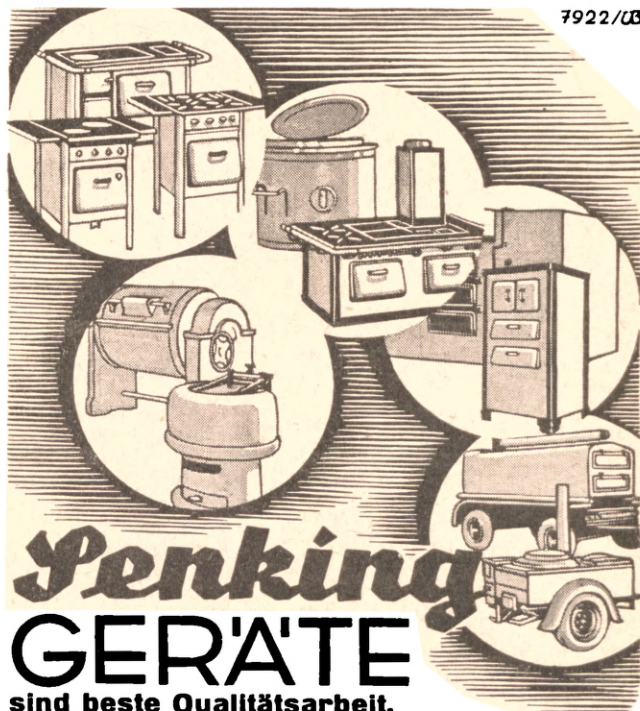


HAAS & SOHN
NEUHOFFENUNGSHÜTTE b. SINN
(HESS.-NASS.)

SETZKE

DER *bewährte* ROHSTOFF

DEUTSCHE
EIWEISS-
GES. M.B.H.
HAMBURG 1



Senking GERÄTE

sind beste Qualitätsarbeit.

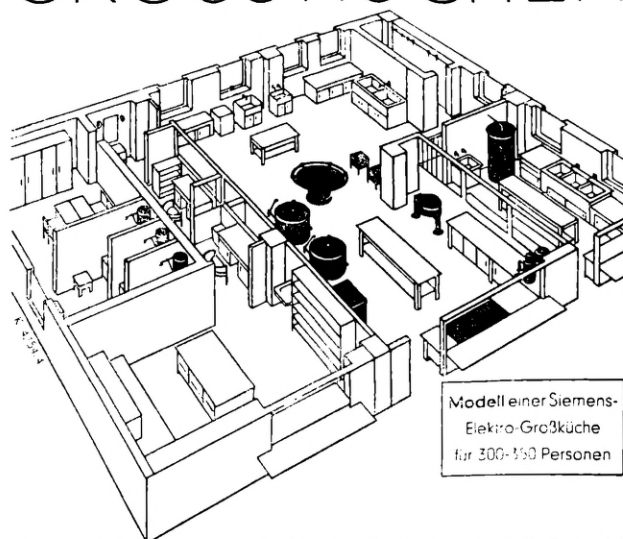
Werden sie richtig und regelmäßig gepflegt, erfüllen sie lange ihre Pflicht, sei es im Haushalt, in der Großküche, Wäscherei oder Bäckerei.

Gerade jetzt ist das doppelt zu beachten, sind doch die Geräte heute wertvoller denn je, weil sie schwer zu ersetzen sind.

SENKINGWERK HILDESHEIM

SIEMENS

ELEKTRO GROSSKÜCHEN



Modell einer Siemens-
Elektro-Großküche
für 300-350 Personen

*Stets betriebsbereit · Große Wirtschaftlichkeit
Übersichtliche Raumaufteilung*

SIEMENS-SCHUCKERTWERKE AG

SEIT 1887



VORZÜGE: Starke Maltosekomponente. Besonders dem Baustoffwechsel dienende Mineral-
salzzusätze. — Denkbar leicht verdaulich. — Noch
vor Beginn der Speichelabsonderung gut aus-
nutzbar. — Wissenschaftliche Überwachung der
Herstellung. — Maschinelle Verpackung. — Ein-
fache Zubereitung. — Wohlgeschmack

N A H R M I T T E L W E R K E

Emil Seefeldner's Erbe. Salzburg. Hofbaymer-Allee 14
Emil Seefeldner. Freilassing (Oberbayern), Schließbach 13



*Neue Möglichkeiten in
der gemüserreichen Zeit?*

Viele Köche bieten dem Gast im Sommer und
Herbst den Gemüsebratling. Man braucht dazu
wenig Fett und tauscht beim Panieren das Ei
durch Milei G I aus. Der Bratling bekommt eine
schöne, knusprige Panierhaut, die fest haftet und
nicht abfällt. Das liegt an der guten Haft-
fähigkeit und Bindekraft von Milei G I.

Milei

DER ZUVERLÄSSIGE
EI-AUSTAUSCHSTOFF

Seit 1912

Penner

in Berlin

Nährmittelfabrik Julius Penner A.-G.

*Dem Rüstungsarbeiter
ein anregendes
Erfrischungsgetränk!*



F. BLUMHOFFER NACHFOLGER
FRUCHTVERARBEITUNG KÖLN

Kurt Krause

Berlin N 65, Chausseestrasse 61

*

Grosskücheneinrichtungen,

Kasino- u. Kantinen-

einrichtungen,

Bestecke, Porzellane

*

Ruf: Sammel - Nummer 422085

Die Umkellerung Ihrer Kartoffeln im Frühjahr
ist von **größerem Nutzen**, wenn Sie dabei

„BRAMA“ Kartoffel-Fäulnisschutz

einstreuen, der schon seit 17 Jahren bei
Großküchen lobende Anerkennung findet
und auch jetzt in unveränderter Vorkriegs-
Qualität geliefert wird.

Einfaches Einstreuen, völlig unschädlich,
keine Geschmacks-Veränderung. Chemische
Einwirkung vernichtet die Fäulnis-Erreger
und verhindert die Ansteckung der gesunden
Kartoffeln.

Einhundert Zentnersäcke Kartoffeln erford.
1 bis 1½ kg „Brama“, ein Waggon
von 10000 kg also 2-3 kg „Brama“.
„Brama“ kostet je kg 2,10 + Porto,
10 Kilo je 2,10 franko, 20/2,-,
50/1,90, 100/1,80 RM, je Kilo franko.

Kleinaufträge bis 10,- RM per Nachnahme.
„Brama“ erstattet ein **Vielfaches** seiner
Kosten an ersparten Kartoffel-Werten.

Gerne Gratisprospekt vom Hersteller

EMIL STAEVES, BERLIN-HALENSEE 1

**Aufträge werden sofort zur späteren
Lieferung vortnotiert.**

Mehr als 100 Portionen aus 1 kg!

So ergiebig beim Zubereiten und so vorteilhaft für die Verwertung der Bezugscheine sind VOGLEY-Süßspeisen. Sie enthalten ausgesucht feine Zutaten, unter anderem natürliche Früchte, wie Mandeln, Rosinen, Zitronat, Aprikosen, Pfirsiche, ferner echte Bourbon-Vanille, vor allem aber reines Eigelb. Dadurch schmecken VOGLEY-Süßspeisen besonders herzhaft und lecker. Der Nähr- und Sättigungswert dieser gesunden und schmackhaften feinen Süßspeisen ist außerordentlich hoch. Nutzen Sie das aus! Die Bezugscheine lassen Ihnen die Wahl. Viele bedeutende Großküchen entscheiden sich immer wieder für

VOGLEY *Süßspeisen*

HANNOV. PUDDINGPULVERFABRIK ADOLF VOGLEY • HANNOVER

„Süßlupine“- Speisemehl

„Süßlupine“-Schrot

die hochprozentigen Eiweißträger!

(beide zurzeit nur in beschränkter Maße lieferbar)

„Süßlupine“- Edelmehl

(während des Krieges nicht lieferbar)

Alleinhersteller und Lieferant:

Saatgutgesellschaft m. b. H.,
Berlin W 35 **Bülowsstr. 20**

Telefon: 27 70 86

Zeitschrift für Volksernährung

Zeitschrift für das Gebiet der praktischen, technischen und wirtschaftlichen Fragen
der deutschen Volksernährung

Unter ärztlicher, wissenschaftlicher und praktischer Mitarbeit von Sachautoritäten auf den verschiedenen Ernährungsgebieten

Herausgegeben von Dr. Max Winkel in Verbindung mit der
Verpflegungsabteilung des Oberkommandos der Wehrmacht
Generalsstabs-Intendant Geh. Regierungsrat E. Piefzcek und Ober-Regierungsrat Dr. Siegelmayr
Untersgruppenchef im Oberkommando der Wehrmacht Heeresverpflegungsabt. Oberkommando des Heeres
Hauptredaktion: Dr. phil. Max Winkel, Berlin-Wilmersdorf, Hohenzollerndamm 185
Verlag: Deutsche Verlagsgesellschaft m. b. H., Berlin SW 11, Dossauer Str. 38 / Fernspr.: 190852. Postfach Berlin 9941

BEZUGSPREISE		
Anzeigenverwaltung Deutsche Verlagsgesellschaft m. b. H., Berlin SW 11. Z. Zt. gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 3	Bei Bestellung durch die Post	Bei direkter Zusendung durch
	für Deutschland, Belgien, Dänemark, Finnland, Frankreich, Island, Italien, Luxemburg, Niederlande, Norwegen, Rumänien, Schweden, Schweiz, Slowakei, Ungarn und Vatikanstaat, vierteljährlich RM 2,50 oder Gegenwert in Landeswährung (einschl. 8 Pf. Postzeitungskosten) und 8 Pf. Zustellgebühr. Bestellungen nimmt jedes Postamt oder der Briefträger entgegen	Kreuzband vom Verlag RM 10,— pro Jahr oder entsprechender Gegenwert in fremder Währung zuzüglich Portospesen Zahlung am einfachsten auf obiges Postscheckkonto

Nachdruck einzelner Artikel aus der „Volksernährung“ ist nur mit vorheriger ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers gestattet

Deutschlands Volksernährung im Rahmen des totalen Krieges

Die Härte des totalen Krieges verlangt von einem jeden Deutschen, von uns allen, auch einem jeden unserer Leser, den höchsten und stärksten Willen, jedes Opfer aufzubringen, jede notwendig werdende Einschränkung und Ensisagung auf sich zu nehmen, um die uns vom Schicksal gestellte Aufgabe zur Rettung unserer nationalen, höchsten Lebenswerte zu meistern. — Die Winterschlacht an der Ostfront ist ein Fanal für das deutsche Volk. Die deutsche Wehrmacht, die mit ihren Verbündeten das Leben und die Kultur des europäischen Kontinents vor dem jüdisch-bolschewistischen Vernichtungswillen geschützt hat und weiterhin schützen wird, soll wissen, daß auch die Heimatarmee die Gefahren, die uns vor Augen stehen, in ihrer ganzen Tragweite erkannt hat und auf sie rechnen kann! Ob alt oder jung, Mann oder Frau — wir stehen Tag und Nacht, wann immer es befohlen wird, in einer Phalanx geschlossen zum höchsten und äußersten Einsatz unserer Kräfte bereit, ein jeder an dem Posten, der ihm zugewiesen ist.

Die Leser unserer „Volksernährung“ wissen, worum es geht, sie alle, die auf dem Ernährungsgebiet tätig sind und Wissen und Willen in diesen Dienst gestellt haben, werden in Zukunft dieses Wissen erweitern und den Willen stählen müssen. Wir wollen, was an uns liegt, mit unserer Kraft ebenso helfen und beraten, wir werden alles daran setzen, um auch unseren Aufgaben voll gerecht zu werden. Wir bitten einen jeden mitzuarbeiten, damit alle Glieder der Lesergemeinde von einander hören und lernen. Was der eine Neues und Nützliches zu sagen weiß, soll er mitteilen und worüber er im Zweifel ist, das soll er befragen. (Bitte deutliche Schrift, kurze Behandlung, genaue Adresse.)

Unsere Aufgabe der Zukunft wird sein, die Einfachheit und doch Vollwertigkeit der Nahrung zu besprechen, sowie Rationalisierung und Sparsamkeit, und doch Sättigung und Genuß, Angleichung an das wirtschaftlich Mögliche und doch Gesundheit und Leistung. Gemeinschaftsspeisung soll nicht behördlicher Zwang sein, sondern sie wird durch den Zwang von Krieg und Wirtschaft diktiert und appelliert an Einsicht und Einfügung in das Ganze.

Wer die „Zeitschrift für Volksernährung“ gelesen hat, gebe sie weiter, damit sie von Hand zu Hand geht und sie in recht viele Arbeitsstätten kommt und Gutes wirken kann. — Wir geben im Nachfolgenden einen Beitrag, der gerade in nächster Zeit von Nutzen sein dürfte; wir werden die dort angegebenen Schlagzeilen oder Themen in späteren Einzelartikeln behandeln.

Einige Gesichtspunkte und Richtlinien für die rationelle Durchführung von Gemeinschaftsspeisungen

Dr. Max Winkel

I.
Wollen wir der gestellten Aufgabe, so wie wir gerne möchten, ganz gerecht werden, so müßten wir Bücher schreiben; da es aber an Raum und Zeit gebricht, so seien nur Gesichtspunkte und Richt-

linien kurz wiedergegeben. Im übrigen bringen wir ein Literaturverzeichnis der Arbeiten aus unserer Zeitschrift seit Beginn des Bestehens. Wir haben uns mit diesen Aufgaben seit 20 Jahren befaßt.

012347

Wir wollen keine historischen Betrachtungen über die Entwicklung der Gemeinschaftsspeisungen anstellen, sondern uns gleich in die aktuellen Probleme vertiefen.

Gemeinschaftsverpflegungen bestehen heute und seit jeher in Form jeder Gaststätte oder Speisewirtschaft; des fernerer bei der Heeresverpflegung und vielen militärischen Stellen, Schiffs- und Marineverpflegung, in den Werkskantinen, in den Lagern der Arbeiter, Industrie-, besonders Rüstungsarbeiter, der Sportler, der Jugendorganisationen, in Schul- und Studentenheimen, Organisationen für „Mutter und Kind“, Erholungsstätten, Lazarette, Kranken-, Heil- und Pflegeanstalten. Bei all diesen Verpflegungsmöglichkeiten ist der Vor- gang noch ein verhältnismäßig einfacher. Wie steht es aber mit der Erfassung der Millionen Einzelküchen und -haushalte? Die Devise: Erhaltung des häuslichen Herdes soll, soweit wie möglich, aufrecht erhalten werden, in den meisten Fällen stoßen wir aber hier auf Schwierigkeiten: Wir müssen ihn, eben um ihn zu schützen, in sehr vielen Fällen den Kriegsnotwendigkeiten für eine Zeitlang unterordnen.

Die nationalsozialistische Regierung, NS-Volkswohlfahrt und ihre Organisationen haben wahrlich viel zur Einrichtung von Gemeinschaftsküchen beigetragen, ihnen ist größter Dank und Anerkennung der Öffentlichkeit gewiß. Ihr und der gesamten Kriegswirtschaft erwachsen in Zukunft aber noch weitere schwere Aufgaben. Einige Hinweise mögen hier am Platze sein.

II.

Familien-Gemeinschaftsküche: Müssen in einem Mietshaus oder gar in einem Häuserblock täglich dreimal auf 40 bis 50 Herden gekocht — oft sehr schlecht und unwirtschaftlich —, gekocht werden? 50mal wird Gas oder Strom verwendet — oft verschwendet, 50mal wird eingekauft, die Nahrung vorbereitet und zubereitet und gekocht, 50mal der Tisch gedeckt und abgedeckt und Teller und Bestecke gewaschen und getrocknet — man bedenke diese enorme Arbeit, die in ihrer Vielfalt und in ihrer oft zweifelhaften Güte, Wirtschaftlichkeit und Richtigkeit zu den größten Bedenken Anlaß gibt. Wieviel Frauen sollen nun kochen, die bisher keine Kenntnisse und Praxis gesammelt haben, sie wissen oft nicht das Richtige zur rechten Zeit einzukaufen, zuzubereiten und aufzuheben und Abfälle und Reste zu verwerten, noch viel weniger gesundheitsgemäß den Küchenzettel zu gestalten und zu kochen. Hinzu kommt, daß ein Heer von Frauen an die Heimats- und Rüstungsfront gehen; sie kommen abends abgearbeitet an leere Tische.

Dies und vieles andere würde sofort anders, wenn Familiengemeinschaftsküchen eingesetzt würden: Familiengenossenschaften von je etwa 100 bis 200 Personen und mehr verwenden eine Gaststätte, falls eine solche zufällig in ihrem Hause vorhanden ist, sonst wird Umschau gehalten, ob ein freigewordener Laden, eine Werkstätte oder welche Küche im Haus sich am besten eignet und in welchen Räumen in 2 oder 3 Etappen gegessen werden kann. Ein geeig-

neter Vorrats- und evtl. auch ein Geschirrraum müssen ebenfalls vorhanden sein.

Die Küche wird zunächst komplettiert mit Geräten usw. aus den übrigen Küchen, die größten Töpfe und besten Utensilien müssen freiwillig zur Verfügung gestellt werden. Ebenso müssen die Eßräume einfach, praktisch, freundlich, luftig und möglichst hell hergerichtet werden — ebenfalls müssen freiwillig alle Tischgenossen Stühle, Tische, Geschirr und Besteck leihweis und für alle beisteuern. So können Küche und Eßräume bei gutem Willen und guter Einsicht aller — wenn nicht anders, dann mit freundlichem Nachdruck — sehr schnell hergerichtet werden.

Nun kommt die Wahl eines Verwalters und Einkäufers sowie der besten Küchenleitung. Hier dürfen nicht irgendwelche Kräfte, sondern wirklich nur Sachverständige eingesetzt werden, sonst ist die ganze „Wirtschaft“ von vornherein in Frage gestellt. Für sie müssen regelmäßige Schulungskurse vorgesehen werden, in denen Praxis vor Wissenschaft geht. Eine Ernährungsfürsorgerin mit einigen Gehilfinnen („Saaltöchter“ in der Schweiz genannt) sind stundenweis zur Hand. Letztere helfen in der Küche bei der Vorbereitung (Putzen, Schälen usw.), beim Anrichten, Auftragen, Abräumen. Dazu einige Putz- und Abspülfrauen. — Das Ganze, Organisation, Buchführung, Preisprüfung, Personal, Löhnung usw., Lebensmittelkarten, wird von dem Verwalter verantwortungsgemäß betreut, er steht unter Kontrolle der NSV.

Zu bestimmten Zeiten wird frühmorgens das erste Frühstück gegeben. Wer mittags nicht dabei ist, kann eine Doppelstulle mitnehmen, mittags und vor allem abends wird warm gekocht (Sonderküchenzettel wird unsere Zeitschrift bringen, Vorschläge aus dem Leserkreis erwünscht). Pünktlichkeit bei der Einhaltung der Essenszeiten ist Pflicht. Nahrungsmittelmarken müssen rechtzeitig abgegeben werden. Die Möglichkeit, die Speisen zu festgesetzten Zeiten abzuholen, sollte gegeben sein.

Die großen Vorteile solcher Familiengemeinschaftsküchen sind schon angedeutet und liegen klar auf der Hand:

Einsparung von Gas und Strom, an Personal und Zeit; an Nahrungsmittel, da zentraler und rationeller Einkauf, kein Anstehen, gesundheitlicher Vorteil, rationelle, richtige und gesundheitsfördernde Nahrungszubereitung, Freiwerden von Zeit für Betreuung der Kinder, Herrichtung und Reparaturen von Kleidung und Wäsche oder zum Lesen eines guten Buches, Vertiefung der Gemeinschaftsverbundenheit des gesamten Hauses — wenn auch, wie wir hoffen, vorübergehend, der Familientisch, der durch die Mahlzeiten der Familien Mittelpunkt und Ruhepunkt war, in Frage gestellt ist. Andererseits wird soviel Zeit gewonnen, daß für die kulturelle Familiengemeinschaft sehr viel mehr Gelegenheit gegeben ist. — Endlich vermag die Großküche auf die Regulierung und Entlastung des Marktes, auf Ernte und Jahreszeit sehr viel schneller und leichter Einfluß zu nehmen und sich anzugleichen, als Hunderte oder Tausende oder gar Millionen von Kleinhaushalten. Verbrauchsgestaltung und Bedarfsdeckung spielen eine große Rolle. — Endlich ist an die schnelle Hilfe bei Fliegerbeschäden zu denken. — Eine kleine „Handküche“ für Frühstück, Kinderbrei u. dgl. muß bestehen bleiben.

Welche weiteren Gesichtspunkte sind außer dem Gesagten bei der Einrichtung und Führung der Gemeinschafts- und Großküche zu beachten? — Hier zunächst nur einige Stichworte, in späteren Artikeln das einzelne ausführlich.

Bei der Einrichtung vollkommen neuer, großer Gemeinschaftsküchen lasse man sich von bewährten Fachleuten, Küchen-, Heizungs- oder Elektroingenieuren

INHALT

Deutschlands Volksernährung im Rahmen des totalen Krieges
Einige Gesichtspunkte und Richtlinien für rationelle Durchführung
von Gemeinschaftsspeisungen
Literatur über „Gemeinschaftsverpflegung“ der Zeitschrift für Volksernährung, Jahrgang 1925/26 bis 1943
Sonderernährung in Lazaretten und neuzeitliche Truppenkost
Unsere Zeitschrift und die Stellung des Arztes zur neuen Ernährungslehre
Referate und Berichte
Landwirtschaft und Volksernährung
Hauswirtschaft und Küche
Bücherschau

beraten. Hier aber liegt meist, wie man so zu sagen pflegt, der „Knüppel beim Hund“: Man hat sich zu richten nach den kriegsbedingten Möglichkeiten, nach den zugeteilten Metallscheinen, man hat zu beachten: Strom- und Gassparen und vieles dergleichen. — Auch die Einrichtung kleiner Gemeinschaftsküchen soll sich nach den örtlichen und räumlichen Gegebenheiten richten, Vorhandenes verwenden und sich damit bescheiden. Ein Schema für alle und alles kann nicht gegeben werden, es müssen gewisse Abwandlungen von einer Normalgroßküche gegeben sein. Jedenfalls muß überall Arbeitserleichterung und Rationalisierung schon bei der Einrichtung beachtet werden, desgleichen später im Betrieb. Es müssen Kampf dem Verderb, richtige Vorratspflege, Kühllhaltung, Lüftung, Trocknung, Konservierung, Abfall- und Resterverwertung, Strom- und Wärmeausnutzung in den Kreis der Überlegung gezogen werden.

Grundsätzlich müssen ferner die Fragen beachtet werden, ob die Küche Werks- und Betriebsküchen für die eigene Belegschaft sind oder ob es Fernverpflegungsküchen sind, die das Essen in großen Thermoskannen in die Betriebe oder Lager senden. Vielleicht auch können solche Großküchen die obigen Familiengemeinschaftsküchen (wenigstens einmal am Tag) mit Speisen beliefern.

III.

Für den laufenden täglichen Betrieb sind sodann folgende Richtlinien zu beachten:

Die Kost soll möglichst frisch, nicht angewärmt oder abgestanden zur Verspeisung kommen.

die Kost soll sich so weit wie möglich den Landesgeschmacksgewohnheiten und Ernährungssitten anschließen, vor allem aber dem Durchschnittsalter, der Arbeitsleistung usw. der zu Beköstigenden gerecht werden, auf Mütter-, Kinder- und Erholungsheime usw. ist ganz besonders Rücksicht zu nehmen.

die Kost soll dementsprechend den richtigen Kaloriengehalt aufweisen und so zubereitet sein, daß der natürliche Vitamin- und Mineralsalzgehalt der Nahrung und die biologische Hochwertigkeit möglichst erhalten bleiben; kurz und nicht totkochen, nötigenfalls eine Aufwertung an Wirk-

stoffen vornehmen (Rohkost- oder Salatzulage, Küchenkräuter!):

sie soll gute Bekömmlichkeit und Verdaulichkeit, guten Geruch und Geschmack, appetitliches Aussehen und Abwechslung aufweisen, Sättigung und Lust und Freude gewähren;

sie soll gut temperiert sein und die Speisen, die würzig sein sollen, sollen mit Kräutern reichlich versehen, aber nicht zu salzig sein; die Kost sei gehaltvoll, nahrhaft und gesund.

Das Getränk sei frisches Leitungswasser, evtl. ein Schuß Essig und Fruchtsaft dazu.

Ob und wann Eintopf oder Suppe und ein Gericht oder mit Nach- oder Mehlspeise gegeben wird, muß der Verwaltung und der jeweiligen Lage überlassen bleiben.

Wer glaubt, einen Kostzettel machen zu können, muß alle diese und noch viel mehr Kenntnisse von Grund auf besitzen. Ein guter Einkäufer und Vorratspfleger muß Warenkenntnis haben, er soll auch die in den letzten Jahren neu entwickelten, meist sehr wertvollen Nahrungsmittel kennen.

Die Ernährungspflegerin muß einen ständigen Kontakt mit Verwaltung, Küche und Einkäufer haben und soll sich bemühen, sich so viel Kenntnisse anzueignen, daß sie die Gäste betreuen und beraten kann, sie ist Verbindungs-offizier zwischen Küche und Gast.

Die Einschaltung einer gewissen Diätkost in die Gemeinschaftsskost stößt auf keine großen Hindernisse, wenn mit Kenntnis, Sinn und Verstand und gutem Willen vorgegangen wird. Jedenfalls muß auf Kinder und Kranke jede Rücksicht genommen werden.

Nur Gesichtspunkte und Richtlinien habe ich bisher gegeben, sie sollen zur Überlegung anregen, über einzelne Themen wird in Zukunft ausführlich gesprochen.

Noch einmal bitten wir unsere Leser zu tätiger Mitarbeit, auf einen jeden von uns kommt es, wie anfangs gesagt, nun an. Hier in der Volksernährung wird in Zukunft mehr als bisher der ganze Einsatz der Frau, der erfahrenen Verwaltungsbeamten und Köche verlangt! Auch den Arzt und den Ernährungsphysiologen bitten wir, sich anzuschließen. Auf zu gemeinsamer Tat im Dienst unseres Vaterlandes, im Kampf gegen unsere Feinde, zum Schutze des europäischen Kontinents — das ist des Einsatzes unserer ganzen Kraft und unseres Lebens wert!

Literatur über „Gemeinschaftsverpflegung“ der Zeitschrift für Volksernährung, Jahrgang 1925/26 bis 1945

Gemeinschaftsküchen. 1925/26, Heft 4, S. 56.
Ernährung d. Industriearbeiters a. d. Betriebsstätte. Dr. M. Winkel. 1928, Heft 21, S. 522, Heft 24, S. 570.
Industrie-Speiseanstalten. Banzhoff. 1928, Heft 24, S. 571.
Grundsätzliches zur Schulspeisung. 1929, Heft 9, S. 141.
Durchführung von Fabrikspeisungen. 1929, Heft 22, S. 548.
Bewertung d. Nahrung b. Massenspeisungen. Remy. 1930, Heft 8, S. 117.
Volks- und Massenspeisungen. Kausler. 1930, Heft 11, S. 167.
Öffentliche Volksspeisungen. Gläser. 1931, Heft 2, S. 17.
Praktische Maßnahmen f. Volks- u. Massenspeisung. 1931, Heft 7, S. 111.
Städtische Volksspeisung. Dr. M. Winkel. 1931, Heft 10, S. 149.
Rationelle Küchenwirtschaft im Großbetrieb. 1931, Heft 16, S. 260.
Versorgung d. Städte m. einwandfreier Milch. 1931, Heft 21, S. 529.
Rohkost u. vegetarischer Küchenzettel. Hagen. 1932, Heft 1.

Fleischlose Tage i. d. Volksküche. Diesch. 1932, Heft 5, S. 57.
Mehlspeisen i. Großbetrieb. Diesch. 1932, Heft 11, S. 172.
Richtige Zubereitung d. Gemüse i. Gaststätten-Küchen. Küchenmeister Bechtel. 1932, Heft 15, S. 206, Heft 14, S. 225.
Gaststätten u. Volksgesundheit. Schulte. 1932, Heft 18, S. 279.
Hygienische Überwachung der Gemeinschaftsküchen. 1934, Heft 1, S. 11.
Massenernährung und Ernährung der Arbeitslosen. 1934, Heft 4, S. 51.
Großküche und Volksernährung. Direktor Gläser. 1934, Heft 3, S. 56.
Küchenzettel in der Massenernährung. Diesch. 1934, Heft 15, S. 197.
Eintopfgerichte in der Großküche. 1935, Heft 5, S. 76.
Küche u. Massenspeisung. Deckert. 1935, Heft 7, S. 107.
Fleischlose Kost in der Massenernährung. 1935, Heft 22, S. 342.
Speisenabgabe in der Massenverpflegung. 1935, Heft 22, S. 344.

- Zur Praxis der Großküche. 1935, Heft 22, S. 345.
 Speisung der 5000 im Berliner Sportpalast. 1935, Heft 22, S. 347.
 Großküchen als Beispielküchen. 1935, Heft 22, S. 358.
 Maschinelle Einrichtung der Großküche. 1935, Heft 23, S. 346.
 Verpflegungstechniker. Dr. v. Soos. 1936, Heft 2, S. 20.
 Würzen in der Großküche. Bechtel. 1936, Heft 2, S. 21.
 Gaststätten. 1936, Heft 11, S. 162.
 Gut und billig kochen in der Großküche. 1936, Heft 12, S. 184.
 Nationalgerichte für die Großküche. 1936, Heft 12, S. 187.
 Kost und Ernährung im Kantinenbetrieb. 1936, Heft 17, S. 271.
 Massenverpflegung mit Seefischen. 1936, Heft 21, S. 334.
 Arbeiterernährung und Massenspeisung. Dr. Schilling-Voß. 1937, Heft 10, S. 142.
 Einkochen in der Großküche. 1937, Heft 11, S. 157.
 Ernährung in Gaststätten. 1937, Heft 13, S. 199.
 Kost des Schwerarbeiters. Dr. Ziegelmayer. 1937, Heft 14, S. 206.
 Großküche, Gemeinschaftsverpflegung u. Ernährungswirtschaft. Dr. Ziegelmayer. 1938, Heft 2, S. 11.
 Maschinelle Einrichtung der Großküche. 1938, Heft 4, S. 49.
 Praxis in der Großküche. 1938, Heft 4, S. 50.
 Vitaminfragen in der Großküche. 1938, Heft 4, S. 50.
 Die Gas-Großküche. 1938, Heft 4, S. 53.
 Richtlinien für die Ernährung in Gaststätten. 1938, Heft 17, S. 259.
 Kartoffelschälmaschinen im Großküchenbetrieb. 1939, Heft 3, S. 37.
 Kurzkochen in der Großküche. Katschak. 1939, Heft 4, S. 50.
 Hafer und Süßlupine in der Großküche. 1939, Heft 9, S. 128.
 Verpflegungspläne für HJ.-Lager. Trendtel. 1939, Heft 17, S. 254.
 Mehr Gemüse in Gaststätten. Bechtel. 1939, Heft 22, S. 304.
 Speisezetteln für Betriebsküchen. Dr. Winckel. 1940, Heft 1, S. 4.
 Kostpläne und Rezepte. Prof. Dr. Brauer. 1940, Heft 2, S. 21.
 Grieß, Graupen und Flocken in der Großküche. 1940, Heft 8, S. 120.
 Schwartengemüsesülze in der Großküche. 1940, Heft 11, S. 166.
 Die Leitung der Großküche. Bechtel. 1940, Heft 12, S. 182.
 Arbeit in der Großküche. Kern. 1940, Heft 12, S. 175.
 1940, Heft 13, S. 195.
 Küchenzetteln in der Gemeinschaftsverpflegung. Dr. Ziegelmayer. 1941, Heft 8, S. 110.
 Speisereste und Abfälle in Küchenbetrieben. Deickert. 1941, Heft 8, S. 117.
 In jede Werkküche eine Kühlanlage? 1941, Heft 8, S. 118.
 Gemeinschaftsverpflegung. 1942, Heft 8, S. 117.
 Werkküchenverpflegung im Kriege. Dr. Fürst. 1942, Heft 12, S. 179.
 Aufgaben des Küchenchefs. Büchter. 1942, Heft 12, S. 181.
 Wirtschaftsmaschinen und Großverpflegung. Hager. 1942, Heft 12, S. 182.
 Neue Kochrezepte für die Großküche. Diesch. 1942, Heft 13, S. 227.
 Probleme der Truppenverpflegung. Dr. Dehoff. 1942, Heft 20, S. 299.
 Warmes Mittagessen in den Betrieben. Dr. Kogler. 1942, Heft 20, S. 500.
 Zubereitung einer guten Kost. 1942, Heft 21, S. 316.
 Gemeinschaftsverpflegung und Lebensmittelvergiftungen. Trübau und Wundram. 1942, Heft 25, S. 341.
 Gemeinschaftsküchen und Nährwertermittlung. Facius. 1943, Heft 2, S. 22.

Sonderernährung in Lazaretten und neuzeitliche Truppenkost

Von Oberstabsarzt Dr. Gronau, Neubukow, Meckl., z. Zt. Schwerin.

Akute Mangelzustände jugendlicher, im übrigen gesunder Menschen sind durch geeignete Ernährungsmaßnahmen erstaunlich schnell heilbar. Das zeigen die Erfahrungen der Schiffskapitäne, das beweist vor allem das Großbeispiel der Mannschaft des Hilfskreuzers „Kronprinz Wilhelm“ im Weltkrieg. Nach 18monatiger ruhmreicher Kapferfahrt mußte er trotz reichlicher Vorräte an, nach damaliger Auffassung, hochwertigsten Nahrungsmitteln den Hafen Newport anlaufen, weil die Hälfte der Mannschaft erkrankt, und der Rest nicht mehr imstande war, das Schiff zu bedienen. Durch eine Kost, welche lediglich aus Frischgemüse, Obst, Zitronen und einem Absud aus Kartoffelschalen bestand, wurden sämtliche Mannschaften in Kürze geheilt.

Andererseits bedürfen chronische Mangelzustände, die meist bereits Stoffwechselschädigungen, oft noch schlummernder Natur, im Gefolge haben, sehr langwieriger Behandlung und sind nicht selten unheilbar.

Unter den Kriegsverhältnissen ist der Verbrauch an Wirkstoffen durch schweren Einsatz¹⁾, ungünstige Witterungs- und Hygienebedingungen wie durch Krankheiten und Verwundungen besonders gesteigert, die Zufuhr aber durch Witterungs- und Transportschwierigkeiten in der Soldatengemeinschaftskost nicht selten sehr erschwert. So entsteht häufig ein Mangel. Bestmögliche Verabreichung von Wirkstoffen ist daher besonders in den Lazaretten der Heimat, wo eine ausreichende Möglichkeit bei richtiger Bewirtschaftung besteht, für eine schnelle Heilung und vollkommene Wiederherstellung unserer Soldaten dringend erforderlich, und zwar nicht nur bezüglich der augenblicklichen

Genesung, sondern auch im Hinblick auf die Leistungsfähigkeit in späteren Jahren. Werden nämlich akute Mangelzustände nicht durch Sättigung in möglichster Kürze restlos behoben, so erfolgt zwar schließlich meist auch eine Heilung der Wunden und Krankheiten, und es wird ein Zustand erreicht, der das Urteil „k. v.“ rechtfertigt; aber es bleibt ein latenter Mangel, es fehlt dem jugendlichen Organismus an Kraftreserven, die ihm im Einsatz volle Widerstandsfähigkeit verleihen und ihm gegen Infekte die größtmögliche Abwehrkraft geben würden, die darüber hinaus in reiferem Alter vor frühzeitigen Stoffwechselstörungen und vorzeitigem Arbeitsknick schützen helfen.

Unter den Vitaminen sind die wichtigsten B¹ und C. Ohne B¹ kein Leben. Vitamin C fördert neben seinem allgemein belebenden und im Verein mit B¹ die Verdauung regulierenden Einfluß die Wund- und Knochenheilung, wirkt blutstillend, hilft postoperative Thrombosen und Embolien verhüten, stärkt die Abwehr gegen Infekte und wirkt speziell günstig auf die Psyche (v. Wendt, Helsingfors): alles Eigenschaften, die für den verwundeten und erkrankten Soldaten von besonderer Wichtigkeit sind.

Die B¹-Zufuhr wird durch das heutige Kommißbrot wahrscheinlich wieder hinreichend gewährleistet. Da das Vitamin C bekanntlich in erster Linie im frischen Blattgemüse, in Beerenfrüchten, Knollengewächsen und Wurzeln vorkommt, so ist und bleibt im Winter die Versorgung der Ostfront behindert, um so mehr als die ausreichende Belieferung mit frischen Kartoffeln, dem wichtigsten Vitamin-C-Winterlieferanten, durch Transportschwierigkeiten und Frostgefahr oftmals in Frage gestellt ist. Eine überreichliche Zufuhr vornehmlich von Vitamin C soll daher besonders im Winter für die

¹⁾ Nach Stepp sinkt bereits nach einem 30-km-Gepäckmarsch der Gehalt des Blutes an Vitamin C auf die Hälfte ab. „Ziel und Weg“ 7/38, „Der Mensch und seine Nahrung“.

von der Ostfront in die Lazarette eingewiesenen Soldaten im Vordergrund stehen²⁾. Das kann weniger durch teure, künstliche Arzneimittelerzeugnisse erreicht werden, als durch eine richtig ausgewählte und vor allem zweckmäßig zubereitete Nahrung, denn das natürliche Vitamin, verabfolgt in der harmonischen Zusammensetzung mit den ihm von der Natur in der Pflanze beigesellten Begleitstoffen, ist in seiner Wirkung dem synthetischen, aus der Natur gegebenen Harmonie herausgerissenen Vitamin meist überlegen.

Trotz mannigfacher Verbesserungen ist die übliche Gemeinschaftskost vitamin- und mineralstoffärmer als die Familienkost. Das ist ein Zustand, der sich nicht völlig beheben läßt. Durch achtsame Zubereitung wie durch möglichste Abkürzung des Warmhaltens und Vermeidung des Aufwärmens³⁾ ist jedoch ein wesentlich größerer Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Lazarettkost erreichbar. In Anbetracht der ganz außerordentlichen Wichtigkeit ist dieser Stand mit allen zu Gebote stehenden Mitteln anzustreben! Vieles geschieht bereits in dieser Hinsicht, anderes harret noch der Erfüllung oder bedarf stärkerer Betonung. Das Ziel kann in erster Linie durch neuzeitliche Pflege und Zubereitung von Kartoffeln und Gemüse wie durch vermehrte Verwendung des letzteren erreicht werden. Neben vermehrter Beachtung der bekannten Vorschriften sollte darauf gehalten werden, daß bei gewissen Arten von Blattgemüse ein Teil roh zerkleinert am Ende des Kochprozesses dem Ganzen hinzugefügt wird. Einige Sorten von Knollen- und Wurzelgemüse, z. B. Möhren, Sellerie usw. sollen meist überhaupt nicht bis zur Gare weich gekocht werden. Sie sind auf diese Weise schmackhafter, bleiben gehaltvoller, bieten den Zähnen mehr Arbeit und regen die Speichelabsonderung stärker an. Bezüglich der Kartoffel sei erneut auf das Dämpfen, das Ringschälen, den Kartoffelschäler „Famos“, weiter auf möglichste Vermeidung des Schälens am Abend vor dem Verbrauch oder wenigstens auf die Aufbewahrung der unzerstückelten Kartoffeln in Wasser, das mitverwandt wird, hingewiesen; daß nach Möglichkeit Pellkartoffeln verwandt werden sollten, bedarf kaum besonderer Erwähnung. In Standort- und Reservelazaretten, die in Krankenhäusern eingerichtet wurden, sind diese Bedingungen z. T. erfüllt, dagegen bleibt in improvisierten Lazaretten in dieser Hinsicht noch manches zu wünschen übrig. Unter Führung des Chefarztes ist mit gutem Willen des Inspektors und der Küchenleiterin oft behelfsmäßig auch hier viel zu erreichen. Wo übrigens ein Inspektor oder Verwalter sich bereits aus eigenem Antriebe für natürliche Lebens- und Heilweise interessiert oder an einem Lehrgang in der Wehrkreislehrküche teilgenommen hat, da findet man unabhängig von der Art des Lazarettes in erfreulicher Weise die Ergebnisse neuzeitlicher Ernährungsforschung in die Praxis umgesetzt. Leider sind wir von einer allgemeinen Erfassung der verantwortlichen Leiter für die bestmögliche Heilnahrung unserer Verwundeten und Kranken noch ziemlich weit entfernt.

Nicht minder wichtig als diese allgemeinen Maßnahmen ist namentlich im Hinblick auf den hinreichenden Vitamin-C-Gehalt der Nahrung besonders im Winter die tägliche Verabfolgung von Rohkost als Beikost. Da das Vitamin C durch seine Hitzeempfindlichkeit, Wasserlöslichkeit und Oxydationsgefährdung der Zerstörung am meisten ausgesetzt ist,

so bleibt es in demjenigen Nahrungsgut, welches die geringste Änderung seines natürlichen Zustandes erfahren hat, begreiflicherweise am besten erhalten.

Ziegelmayer sagt darüber in „Unsere Lebensmittel und ihre Veränderungen“: „Der ungekochte Zustand sichert den Erhalt einiger Ergänzungsstoffe, verhindert die Denaturierung des Eiweißes, erhält die primären Mineralstoffe in ihrer optimalen Konzentration. Sicher wird auch durch das Kochen in den kolloidalen Zustand der Nahrungsmittel eingegriffen; das Kochen zersetzt hochmolekulare Verbindungen, es ändert die Art der Bindung der einzelnen Bausteine, die Oberflächenspannung, die hydrophilen und hydrophoben Eigenschaften der Kolloide; es ändert die Viskosität, vermindert das Kräftegefälle. Je stärker die Kräfte in ihrer Wechselwirkung bleiben (also nicht auseinandergerissen werden), desto größer ist die Kräftebildung, um so erhöht ist der Anschlagwert.“ Er schließt seine Ausführungen mit einem Ausspruch Rubners: „Je unveränderter die Stoffe in den Körper gelangen, um so wahrscheinlicher erfüllen sie ihre physiologische Aufgabe.“ Neben allen anderen Vorzügen der Rohkost darf besonders ihre mundreinigende Wirkung nicht vergessen werden, und schließlich sind die Tatsachen, daß sie die geringsten „Verdaunungsenergien“ zu ihrer Verwertung verbraucht (Bircher-Benner, Kollath), und daß von Rohkost wesentlich geringere Mengen als von gekochter Nahrung benötigt werden, der Erwähnung wert. Momente, von denen namentlich der letztere für den Kranken durch die verringerte Verdauungsarbeit oft von besonderer Wichtigkeit ist.

Eigene Erfahrungen, wie Berichte einzelner Küchenleiterinnen über die große Beliebtheit, welcher sich Rohkost-Mischsalate bei den Lazarettinsassen erfreuen, zeigen, daß evtl. anfängliche Ablehnung der Soldaten schnell überwunden werden kann, wenn Verwaltung und Küchenleitung sich einsetzen und die Salate durch Mischung verschiedener Pflanzen besonders ansehnlich und schmackhaft hergerichtet werden.

Es darf daher von Inspektoren und Küchenleiterinnen nicht immer wieder der Einwand erhoben werden, „die Truppe lehnt diese Kost ab“. Die richtige Zubereitung, gegebenenfalls anfangs unter Beimischung von Herings-, Pellkartoffeln- und Salzgurkenstückchen helfen über anfängliche Schwierigkeiten leicht hinweg. „Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg.“

Sofortiger Verbrauch und die Verwendung rostfreier Werkzeuge sind für die Rohkost eine unerlässliche Vorbedingung. Der mögliche Einwand erschwerten Arbeitsganges ist zum mindestens bei einfacheren Salaten als unrichtig abzulehnen. Billige Rohkostschneide- und Hobelmaschinen erleichtern die Arbeit außerordentlich. Die Reichsstelle für Eisen und Metalle hat für die Herstellung derartiger Apparate einige Fabriken zugelassen⁴⁾. Die Rohkostmaschine ist für den Soldaten im Lazarett ebenso wichtig wie die Gulaschkanone für den fechtenden Mann bei der Truppe!

Besonders geeignet sind für den Winter die auch in der Nordmark unbegrenzt greifbaren sehr vitamin-C-haltigen Kohlarten, dazu Steckrüben, Teltower Rübchen, Wurzelpetersilie, Porree, Zichorie, Zwiebeln, weiter Mohrrüben, Rote Beete, Sellerie, Schwarzwurzeln usw. Die außerordentlich vitamin-C-reichen Gewürzgemüse, wie z. B. Petersilie und Meerrettich nehmen eine Sonderstellung ein. Sie sollten wesentlich vermehrte Verwendung finden.

Namentlich für Lazarette, welche an kleineren Plätzen und in Badeorten liegen, bietet im Vorfrühling für die nötige Vitamin-C- und Mineralstoffbeschaffung das am frühesten anfallende Wildgemüse, welches allen gezüchteten Gemüsearten an Schutzstoffreichtum

²⁾ Nach der Aufnahme sollte bei allen mit der sehr einfach auszuführenden Probe von Tillmanns eine Vitamin-C-Bestimmung vorgenommen werden, deren Ausfall für die Wahl der entsprechenden Heilnahrung maßgebend sein müßte. Außerdem wäre sofort eine Gebißkontrolle und möglichste Sanierung vorzunehmen.

³⁾ Siehe auch: „Großküchenpraxis im Krankenhaus und neuzeitliche Ernährungslehre“, Dienst, Köln, „Die Ernährung“ 7/42.

⁴⁾ Anschriften sind durch Verfasser zu erfahren.

überlegen ist, — besonders in Gestalt von Nesseln, Breitwegerich und Löwenzahn —, eine wichtige Unterstützung. Spinatartig zubereitet oder unter Zerkleinerung der vor der Blüte zarten Blätter, bedeuten sie eine, roh — besonders als Zusatz zu anderer Kost und Rohkost —, wohlschmeckende, wertvolle Pflanzenernährung, und zwar zu einer Zeit, in der frisches Gartengemüse noch nicht greifbar ist.

Im Juni bringen z. Zt. des Zuckerrübenverhaues die verhauchten jungen Rüben einen unbegrenzten Vorrat an Frischgemüse. Die Beschaffung ist lediglich eine Organisationsfrage (s. auch die Schrift über die Zuckerrübe von Frau Mollö Christensen, Oslo, und andere Veröffentlichungen in der Fachpresse).

Eine Frucht, die wegen ihres besonders hohen Vitamin-C-Gehaltes im Rohzustand stärkste Verwendung finden sollte, ist der Gemüsepaprika. Infolge seiner dickfleischigen Schale ist er gut zu transportieren und ohne große Verluste lange lagerfähig.

Als Getränke kommen neben den verschiedenen Fruchtsäften im Winter Apfelschalen und Hagebutten (auf die Verwertung der Kiefernadeln wird in der „Volksernährung“ noch besonders hingewiesen werden) als Tee in Frage. Dazu Zitronensaft als solches, wie als Beigabe zu Suppen und Breien. Ein sehr wertvolles Getränk ist das alte fast vergessene Braunbier, ein obergäriges Einfachbier mit einem Alkoholgehalt unter 0,5%. Durch seinen Reichtum an Vitaminen der B-Gruppe und seinen Gehalt an Bitterstoffen ist es besonders im Sommer zur Vermeidung von Störungen der normalen Gärung im Dickdarm von unvergleichlicher Wichtigkeit, im Winter ist es als Suppe in verschiedener Form empfehlenswert.

Auch die Molke, mit der bereits von der Abt. Verpflegung des OKH. eingehende Versuche angestellt werden, sollte als Getränk oder Suppengrundlage usw. für die Verwendung in Lazaretten wegen ihrer namhaften Werte schleunigst der Vergessenheit wieder entzogen werden. Seit Jahrzehnten bevorzugen wir sie nach Darmstörungen der Säuglinge als erste Nahrung; warum soll denn nicht dieses, früher so hochgeschätzte „Lebensmittel“ mit seinen Heilwerten auch beim Erwachsenen wieder in seine Rechte treten? (Siehe auch Hufeland.)

Als spezielle Kalknahrung sollten gestoßene Eierschalen Verwendung finden. Diese stellen eine der natürlichsten Formen der Kalkzufuhr dar und sind in größeren Mengen kostenlos greifbar. Eine besonders hochwertige Art der Kalkverabreichung bedeuten gemahlene Knochen (s. auch der Ossipulin Madaus), man benötigt dazu allerdings eine Knochenmühle.

Zur Wertabrundung der Gesamtnahrung ist für Lazarette ein gut abgelagertes Vollkornbrot aus möglichst frischgemahlenem, ungespitztem Vollkornschrot dringend zu empfehlen. Wenn auch nach den Versuchen von Wacholder und den neuesten Feststellungen von Scheunert der Vitamin-B-Gehalt des bisherigen Kommißbrottes ausreicht, so ist doch nach den Versuchen von Kollath das Brot aus vollem, frischem Schrot allen anderen weit überlegen, denn der Vitamin-B-Gehalt ist zwar imstande, das Leben auf der untersten Stufe des Möglichen zu erhalten, kann jedoch nicht die Anlagen zu gesunder Entwicklung entfalten. Das ist nur möglich durch den vollen Gehalt und die ungestörte, im Getreidekorn besonders harmonische Zusammensetzung sämtlicher vorhandener Kalorienträger und Wirkstoffe, wobei die Wachstumsstoffe eine ausschlaggebende Rolle spielen.

Die Vollkornbreinahrung ist der Brotnahrung überlegen. Da sie naturnäher ist, besitzt sie höhere Werte. Außerdem ist sie wesentlich leichter verdaulich, weil sie den Gärungsprozeß des Brotes

nicht durchgemacht hat. Ihre allgemeine Einführung ist daher für Lazarette von besonderer Bedeutung. Am besten eignet sie sich für die Morgenmahlzeit, wie sie vor Generationen allgemein üblich war. Zur Verwendung kommt in erster Linie der altbewährte Hafer, und zwar 100%ig als Flocke, aber auch als Grob- oder Feinschrot wie als Grüte, oder vermischt mit Schrot und Flocken anderer Getreidearten. Nach Schall enthält das Haferkorn 65,2% KH, 15,2% Eiweiß, 7,5% Fettstoffe; Weizen dagegen nur 10% Eiweiß und 5% Fett. Im Haferfett ist der Gehalt an Lezithin hervorzuheben, an wichtigen Mineralstoffen besitzt der Hafer Kieselsäure, Phosphor und Kalk in namhafter Menge.

Die Randschichten enthalten Vitamin B und C, im Keim ist reichlich Vitamin H enthalten. 1 kg Hafer besitzt 3850 Kalorien und kommt damit fettem Schweinefleisch in seinem kalorischen Werte gleich. Würde dem Hafer nicht besondere Kraft innewohnen, so würde er nicht der Hauptfaktor im Futter des Pferdes sein, desjenigen Haustieres, welches für uns das Sinnbild von Stärke bedeutet. Den Schotten rühmt man nach, daß sie der widerstandsfähigste englische Volksstamm sind. Man führt das wohl nicht mit Unrecht z. T. auf den jahrhundertlangen Genuß ihres Porridge zurück. Haferflocken mit Kernmild, gegebenenfalls mit Buttermild, bedürfen vorgeweicht entgegen früheren Anschauungen nur einer kurzen Kochzeit. Feinere Schrotarten benötigen sogar nur ein- bis zweimaligen Aufwallen. Süßen mit Rübensaft (nicht Sirup), dem einzigen Vollprodukt aus der Zuckerrübe, Würzen mit Hefeextrakten oder Zusatz von Zitronensaft heben den Geschmacks- und Sachwert, sind aber nicht unbedingt erforderlich.

Außer dem Hafer, Roggen, Gerste und Weizen sollten auch die halbvergessenen Getreidearten wie Grünkern, Buchweizen und vor allem die sehr wertvolle Hirse wieder vermehrte Verwendung finden. Die beiden letzteren tragen nur unscheinbare kleine Früchte, denn sie gedeihen auf leichtem Sandboden; aber weil sie sich auf kargem Boden großringen müssen, stattet Mutter Natur sie vorsorglich liebevoll mit um so mehr Schutz- und Wirkstoffen aus. Das erkannte man in der Vorvitamin- und Mineralstoffzeit nicht und züchtete Getreide- und Hackfrüchte, die mengenmäßig größere Erträge brachten. Die Hirse wurde zuerst namentlich durch die Kartoffel verdrängt. Nach L. Seel „Küche und Volksgesundheit“ bietet Hirse vollen Ersatz für Reis. Der ihr bisweilen anhaftende etwas bittere Geschmack soll sich durch heißes Waschen und leichtes Vorrösten vor dem Kochen oder durch mehrstündiges Ausquellenlassen nach heißer Vorwäsche leicht beseitigen lassen. L. Seel gibt zahlreiche Rezepte für die Hirse an. Buchweizen und Hirse gehörten ebenfalls zu den wichtigsten Nahrungsmitteln unserer Vorfahren. In der italienischen Südschweiz werden der Hirse besondere Wirkungen auf Kraft und Schönheit nachgerühmt. Vor allem soll ihr Genuß Glanz der Augen und glatte, gespannte Haut verleihen. Das dürfte, wenn dieser Volksglaube richtig ist, wohl auf ihren überreichen Gehalt an Silizium, der den des Weizens und Roggens um das Vielfache übertrifft, zurückzuführen sein. Wegen dieses speziellen Wertes sollte der Hirsebrei in allen Lungenheilstätten als Morgenmahlzeit eingeführt werden, denn es ist erfolgversprechender, die Kieselsäure in der Nahrung im natürlichen Verbands mit ihren Begleitstoffen dauernd zu verabfolgen, als vorübergehend teure, synthetische Präparate zu reiden. Der Buchweizen bietet (ebenfalls nach Seel) als Knöterichgewächs eine anders zusammengesetzte, sehr nährsalzreiche Körnerfrucht mit leicht erschließbarem Stärkemehl und Eiweißstoffen⁵⁾.

⁵⁾ Sämtliche Getreideerzeugnisse, bei denen die Körner zerkleinert sind, sollen möglichst frisch verwandt werden.

Auf der inneren Station eines mecklenburgischen Reservelazarettes wird seit längerer Zeit ohne anfängliche Schwierigkeiten ein Morgenbrei verabfolgt. Das Beispiel sollte allgemeine Nachahmung, auch auf den chirurgischen Stationen finden; reichler Mineralstoffgehalt der Speisen ist für die Heilung der Wunden und Erfrierungen von großem Wert. Der Arbeitsgang für Brei dürfte bei richtiger Zubereitung nicht vermehrt, vielleicht sogar durch Fortfall eines Teiles der Brotschnittenvorbereitung verringert sein. Die Wirtschaftlichkeit solcher Morgenmahlzeit ist günstiger, der absolute Nährwert und die Bekömmlichkeit höher.

Sinngemäß sollten Feinmehlerzeugnisse überhaupt, soweit sie nicht vorübergehend als Schonkost für gewisse Kranke oder zu besonderen Zwecken erforderlich sind, aus der Lazarettkost verbannt werden. Zum Eindicken und Ansämen findet in sehr vielen Fällen die rohe, geriebene Kartoffel oder das wertvolle Kartoffelwalmehl (Vollmehl der Kartoffel) beste Verwendung.

Statt der immer noch üblichen Feinmehlnachspeisen und Puddings lassen sich z. B. aus Quark mit geriebenem Vollkornbrot, Haferflocken, Kartoffeln, Zucker und Säften zahlreiche wohlschmeckende Nachspeisen von hohem Wert herrichten, der erfrischenden Speisen mit Apfelsinen und Äpfeln, Zitronen gar nicht zu gedenken. Der Mürbeteig für Obstkuchen sollte stets unter Mitverwendung von Vollkornschrot zubereitet werden. Auch andere Kuchen und sonstiges Gebäck sind z. T. sehr schmackhaft aus Vollkornschrot oder unter Mitverwendung desselben herzustellen. Die Bücher von Lisa Mar „Wir backen mit Vollkornmehl“, von Prof. Siegwald Bommer und Frau „Getreidegerichte aus vollem Korn“ und das kürzlich vom Reichsvollkornbrotausschuß zum Preise von 15 Pf. herausgegebene Heft „Wir kochen und backen mit Vollkornschrot“ geben zahlreiche Anleitungen für derartige Speisen und Backwaren.

Ein sehr wertvoller Ersatz für den weißen Zucker⁶⁾ ist der Zuckerrübensaft (nicht Sirup), das einzige Vollprodukt aus der Zuckerrübe, mit seinem herb-süßen, aromatisch würzigem Geschmack. Nach einer Analyse im Forschungsinstitut für Lebensreform in Dresden ist er reich an Mineralsalzen, außerdem besitzt er Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe, deren Anwesenheit bekanntlich bei kohlehydrathaltigen Nahrungsmitteln unerlässlich ist. Als Aufstrichmittel und Ersatz für die z. T. wertarmen Marmeladen, zum Süßen von Suppen, Speisen usw. sollte er ausgedehnte Verwendung finden. Wenn er einerseits größere Lageräume als der Zucker beansprucht, so bedarf er andererseits nicht wie der Zucker besonderer Lagerpflege.

Eine bisher verhältnismäßig wenig verwandte Hülsenfrucht von hohem Werte, die nach stärkerer Ausnutzung der besetzten Ostgebiete in großer Menge greifbar sein dürfte, ist die Linse. Sie überragt alle anderen Gemüsearten und Hülsenfrüchte an Vitamin-B-Gehalt und kommt darum dem des Getreides nahe. Wie hoch man diese Frucht bereits im Altertum schätzte, geht daraus hervor, daß die alttestamentarische Legende Esau sein Erstgeburtsrecht für ein Gericht Linsen verkaufen läßt.

Der Vollständigkeit halber soll schließlich die Erwähnung eines besonders hochwertigen, sehr wohlfeilen Nahrungsmittels nicht unterlassen werden; das Blut der Schlachttiere, als Speisezusatz oder besser noch roh. Neun Monate wird der werdende Mensch lediglich mit Blut aufgebaut; im Blut sind also sämtliche Stoffe, deren der Körper bedarf, enthalten. In vielen Gauen Deutschlands gibt es einzelne Spezial-

gerichte aus Blut oder mit Blutanteil, die sich meist besonderer Beliebtheit erfreuen. Dennoch hat sich das Blut ganz allgemein als Speisezusatz noch immer nicht eingeführt, obwohl es sich zum Feldküchenessen oder zusammengekochter Gemeinschaftskost, am Ende des Kochprozesses zugesetzt, in jeder Beziehung bewähren würde. Noch immer sollen ungezählte Mengen dieses hochwertigen, sehr wohlfeilen Lebensmittels in die Gosse fließen. Es wäre sehr zu begrüßen, wenn zunächst in den Lazaretten die allgemeine Verwendung baldigst eingeführt würde.

Daneben sollte auf den vermehrten Verbrauch der hormon- und vitaminreichen Innereien, vor allem der Leber — nicht gebacken —, Lungen, Milz, Nieren, Brägen usw., soweit möglich, Wert gelegt werden. Das Raubtier trinkt zunächst das Blut und frißt die Eingeweide seiner geschlagenen Beute; man wies bei Hagenbeck in Stellingen nach, daß Löwen, die nur mit Muskelfleisch gefüttert waren, sich nicht mehr fortpflanzten. Von Schlächtern, die durch übermäßig viel Fleischgenuß selber einen besonders robusten Eindruck machen, sagt man, daß sie oft minderwertigen Nachwuchs zeugen.

Leider zeigen die Chef- und Abteilungsärzte nicht immer das erforderliche Verständnis für die grundlegende Wichtigkeit solcher Ernährungsfragen in bezug auf die Wiederherstellung der ihnen anvertrauten Soldaten. Besonders legen erfahrungsgemäß Chirurgen z. T. wenig Interesse an den Tag dafür. Bei aller Hochachtung vor dem überragenden Wert der Operation und der Wundbehandlung, muß doch festgestellt werden, daß diese meist nicht heilen, sondern nur die allerdings unerlässliche Vorbedingung dazu schaffen. Die Heilung geschieht bei sonst günstigen Umweltbedingungen durch die mit der Nahrung in möglichst harmonischem Verhältnis zugeführten Energiespenden und Kalorienmengen.

Durch die Vitamin- und Mineralstoffforschungen ist die Ernährungslehre aus einem Fach nebensächlicher Bedeutung zu einem sehr wichtigen Zweig der medizinischen Wissenschaft geworden. Der deutsche Arzt muß daher in ihr führend sein. Eine ernste, intensive Beschäftigung aller mit den vielseitigen Fragen ist daher unerlässlich.

Aus den Darlegungen dürfte eindeutig hervorgehen, daß bei richtiger Auswahl und Zubereitung der zur Verfügung stehenden Lebens- und Nahrungsmittel die Lazarettkost wesentlich zu bereichern wäre und daß auf diese Weise manche Verwundung, manche Erfrierung und manche Krankheit schneller und restloser geheilt werden könnte, als es bei der bisher üblichen Kostform geschieht. „Unsere Nahrungsmittel sollen Heilmittel und unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein.“ Es ist am Platze, dieses Wort des großen Paracelsus allen, die es angeht, in Erinnerung zu rufen. Durch eine intensive naturheilerische Behandlung, vor allen Dingen mit Wechselstrahlduschen, Bädern, feuchten und trockenen Abreibungen, könnte die Wirkung wesentlich gesteigert werden, denn neben der richtigen Ernährung vermögen diese Methoden auf das für die normale Abwicklung des Kreislaufes so hervorragend wichtige Kapillargefäßsystem einen außerordentlichen Einfluß auszuüben. Durch den Höchsteinsatz, dazu durch mangelhafte Körperpflege, oft vieles Frieren und schließlich durch die infolge Gewichtsabnahme bedingte Turgorveränderung (das Fell paßt nicht mehr), ist dieses Betriebsstück akut gestört. Infolge der jugendlichen Elastizität des Soldaten spricht es aber auf geeignete Maßnahmen sehr schnell an und hilft die Heilung fördern.

Was als Heilnahrung für die Lazarette Gültigkeit hat, das muß zur Verhütung von Gesundheitsschäden für die gesunde Truppe von noch höherem Werte sein,

⁶⁾ Der hervorragende Salzbestand der Zuckerrübe wird in unserer heutigen Zuckerverarbeitung fast restlos beseitigt. Nicht nur die biologisch wichtigen Alkaliüberschüsse dieses Salzbestandes, sondern vor allem auch die diätisch ergiebigen, organischen Aminosäuren stellen einen Heilschatz von hohem Wert dar. Ther. Mitt., Homburg, Okt. 32.

um so mehr als Vitamine und Mineralstoffe bis zu einem gewissen Grad vom Organismus gespeichert werden können⁷⁾).

Wie sehr der Gesundheitszustand der Menschen von einfachen Maßnahmen in der Ernährung abhängig sein kann, das mag folgende Begebenheit zeigen. In einer norwegischen Militärschule war vor Jahren die Krankenziffer an Tbc. besonders hoch. Sie übertraf den Stand bei der umwohnenden Zivilbevölkerung beträchtlich. Nachdem der leitende Sanitätsoffizier die veralteten Kochkessel für Kartoffeln, in denen diese übermäßig lange dem Kochprozeß ausgesetzt wurden, durch neuzeitliche mit möglichst kurzer Hitzeeinwirkung ersetzt hatte, ging die Zahl der Tbc.-Fälle zurück und sank bald unter den Stand der umwohnenden Zivilbevölkerung (Hörmann).

Die Chroniken berichten nicht darüber, daß die alten Wikinger auf ihren weiten Seefahrten unter Skorbut zu leiden hatten. Sie führten stets Zwiebeln mit, die sie roh aßen. Erst als dieser Brauch im Mittelalter unmodern geworden war, wurden die Wikinger laut Berichten von Skorbut heimgesucht.

Als Nelson nach der Schlacht bei Abukir gefragt wurde, wem er diesen Sieg verdanke, antwortete er: „Dem rohen Sauerkraut und Zitronensaft, die allen Matrosen zur täglichen Kost verabreicht wurden.“

Die Durchführung einer möglichst wirkstoffhaltigen Ernährung ist beim Ersatzheer in gleicher Weise wie im Lazarett angängig. Wegen der Speichermöglichkeit ist eine systematische Pöppelung der jungen Soldaten dringend erforderlich.

An der Front muß das Ziel je nach den Verhältnissen angestrebt werden. Das OKH, Abt. Verpflegung hat vom wissenschaftlichen Werk „Soldatenernährung und Gemeinschaftskost“ bis zur „Gulaschkanone“ und dem „Vitaminmerklein“ alle nur erdenklichen Vorbedingungen dazu geschaffen. Die berufenste Stelle zur schnellsten und bestmöglichen praktischen Durchführung der Anordnungen und Befehle des OKH, ist der Truppenarzt. Aber der junge, in der Blüte seiner Jahre stehende Truppenarzt, der für seinen eigenen Körper noch unbeschwert und unbesorgt aus der Fülle des Lebens schöpft und alle Speisen gleich gut verträgt, sieht durchschnittlich in dem Essen selber oft lediglich ein Genuß- und Erhaltungsmittel, nicht aber in seinen verschiedenen Arten und Abstufungen eine besondere Kraft- und Heilquelle. Seine Prüfungen erstrecken sich daher oft nur oberflächlich auf Kalorienwert und Geschmack. Die Vitamin- und Mineralstofflehren sind außerdem noch zu jung, als daß sie jedem schon in Fleisch und Blut übergegangen sein können oder man hat sie auf der Hochschule mehr als abstrakte Wissenschaft, wie in praktischer Auswirkung auf die Ernährung des Menschen in sich aufgenommen. Leider gibt auch mancher Hochschul-

⁷⁾ Die für den regelrechten Stoffwechsel hochwichtige Nebenniere ist das vitamin-C-reichste Organ des Körpers.

lehrer heute seinen Schülern in der Ernährungslehre noch nicht das Bestmögliche mit auf den Weg, weil er es selber noch nicht erlebt hat. Kaum ein anderer Zweig der medizinischen Wissenschaft bedarf aber so sehr des praktischen Erlebens wie die Ernährungslehre. „Erst wenn Erkenntnis zum Erlebnis wird, entsteht ein Menschenwerk.“ Dieses Wort des großen Arztes H. Much findet auf die Durchführung einer zweckmäßigen Ernährung mit all ihren viel verzweigten, ineinandergreifenden, sich ergänzenden Teilen ganz besondere Anwendung.

Mancher Lehrer und Schüler ist auch noch allzu sehr in der allein seligmachenden Wirkung der Arzneimittel verhaftet und denkt nicht daran, daß er täglich zu jeder Mahlzeit prophylaktisch oder als ausgesprochene Heilnahrung dem Organismus unmerklich Arznei zuführt: „Der Weg zur Gesundheit führt nicht durch die Apotheke, sondern durch die Küche.“ Dieser Ausspruch v. Riedlin, dem Altmeister der Fastenkuren, sollte mehr Beachtung finden und zum Nachdenken anregen.

So fehlt manchem jungen, aber auch älterem Arzt noch in hinreichendem Maße Wissen und Sinn für alles das, was für die Zusammensetzung und Herrichtung einer bestmöglichen Soldatenkost in Frage kommt, weswegen er diesen Fragen nicht immer den nötigen Ernst beimißt, und sie deshalb den untergeordneten, ausführenden Dienststellen gegenüber nicht mit der nötigen Gründlichkeit und Hartnäckigkeit vertritt.

Eine Beteiligung der Truppenärzte des Ersatzheeres an den Lehrgängen in den Wehrkreislehrküchen und eine Aufklärung der Fronttruppenärzte durch Schriften und Merkblätter, dazu womöglich durch Vorträge, erscheint daher empfehlenswert.

Verfasser ist sich bewußt, daß im Augenblick noch nicht alle für die richtige Lazarett-ernährung empfohlenen Naturerzeugnisse unbegrenzt greifbar sind, aber wenn die Nachfrage zunimmt, wächst, soweit die land- und kriegswirtschaftlichen Möglichkeiten es gestatten, auch das Angebot.

Literatur-Angaben.

- Dienst: Die Ernährung 1942/7.
Gronau: Ärzteblatt Norddeutschl. 1940/22, 23.
Gronau: Zeitschrift f. d. gesamte Krankenhauswesen 1942/21.
Hanse, G.: Hippokrates 1940/55.
Kobert: Über die Benutzung von Blut, Ferd. Enke, Stuttgart 1917.
Kollath u. Thierfelder: Arch. exper. Path. (D). Sonderdruck aus Band 1917 H³.
Seel: Küche und Volksgesundheit, Verlag J. F. Steinkopf, Stuttgart.
Stapp: Ziel und Weg 1938/7.
Ziegelmayr: Rohstofffragen der deutschen Volksernährung, Th. Steinkopf, Dresden.
Ziegelmayr: Die naturwissenschaftl. Grundlagen des Kochens und der Ernährung, J. Beltz, Langensalza.
Zeitschrift f. Volksernährung 1924 bis 1945.

Unsere Zeitschrift und die Stellung des Arztes zur neuen Ernährungslehre

Die Fortschritte auf dem Gebiete der physiologischen Chemie, der Zellforschung, des Stoffwechsels, der inneren Sekretion, des Mineralstoffwechsels, der Vitaminlehre, wie überhaupt der allgemeinen Ernährungslehre und Lebensmittelkunde bringen täglich neue Ergebnisse, die in den verschiedensten Zeitschriften publiziert werden und verstreut dort niedergelegt sind.

Die „Zeitschrift für Volksernährung“ bemüht sich, diese Lehren und Publikationen in gemeinverständlicher und knapper Form zusammenzufassen und dem vielbeschäftigten Arzt sowohl, wie allen, die sich mit

der Förderung der Aufklärungsarbeit über gesunde und den neuzeitlichen Forschungen entsprechende Ernährung zu beschäftigen haben, ein Führer zu sein.

Die „Zeitschrift für Volksernährung“ hält sich geflissentlich fern von den Methoden der Heilung, von jeglichen Einseitigkeiten oder gar von Fanatismus, sie klebt nicht an alten Überlieferungen, sondern schreitet mit der neuen Zeit, aber auch hier mit kühler, objektiver Kritik. Für die praktische Volksernährung kann niemals die exakte Wissenschaft allein maßgebend sein, sondern es müssen auch die Forderungen der Wirtschaft berücksichtigt werden. Infolgedessen

müssen alle Fragen im großen Rahmen der Volkswirtschaft, der Landwirtschaft, der Hauswirtschaft, der Erziehung ihre Behandlung finden. Es ist gut, wenn der Arzt auch an diese Zusammenhänge von Zeit zu Zeit erinnert wird.

Da nun gerade die neuen Ergebnisse der Ernährungswissenschaft von größter Bedeutung für den gesunden und kranken Organismus sind, so muß der Arzt viel mehr als in früheren Jahren sich mit ihnen befassen. Wir wissen, daß selbst die Chirurgen sich nicht mehr der Einsicht verschließen; daß an die Stelle des Messers sehr oft die Ernährungstherapie tritt, daß Krankheiten, die auf dem Wege der inneren Sekretion oder der Beeinflussung des Mineralstoffwechsels oder endlich der Vitaminwirkung zu beeinflussen sind, durch geeignete Ernährung in kurzer Zeit zur Heilung kommen.

Auch der Arzt ist zum wirtschaftlichen Führer des Volkes und dessen Leistungssteigerung berufen! Wenn es heißt „Wirtschaftlichkeit, Rationalisieren usw.“, so klingt all das, was wir in unseren kleinen industriellen Betrieben durchführen, unwesentlich gegenüber dem, was zur Aufzucht und Bildung der deutschen Staatsbürger, zur Schaffung der großen Arbeitsenergie aufgewendet wurde und nun in wirtschaftlicher Weise verwaltet werden muß. Zweck und Ziel all unserer Arbeit muß es sein, diese Arbeitsfähigkeit zu schützen und einen vorzeitigen Kräfteaufbrauch durch Krankheit und Siedtum zu verhüten und dadurch die Gesamtproduktivität und das Volksvermögen zu erhalten. Schrauben wir die Lebens- und mehr noch die Arbeitsenergie eines 80-Millionen-Volkes um ein Jahr hinauf, so läge darin eine Produktionserhöhung, die gar nicht exakt auszurechnen wäre und die alle anderen Maßnahmen zur Produktionserhöhung in den Schatten stellen würde. Allerdings muß diese Energie alsdann auch richtig ausgenutzt werden. Produktivität und Volksvermögen können wir jedoch durch nichts so sehr steigern, als durch die Gesunderhaltung und Kräftigung des Menschen. Das aber wiederum kann nicht besser erreicht werden, als durch eine richtige Ernährung und sittliche Lebensführung. Der Arzt ist auf diesem Weg Führer! Dazu muß er aber die Gesetze der Ernährungsphysiologie und die neuzeitlichen Forschungen auf diesem Gebiet ständig studieren und sich darin fortbilden: er muß sich der ganzen Volksbewegung, die im Gange ist, anschließen, will er nicht selbst davon überrascht oder gar überrannt werden!

Aus allen diesen Gründen hat sich nicht nur der Internist mit Ernährungswissenschaft zu beschäftigen, sondern ein jeder Arzt. Der Stoffwechsel nimmt teil an den Funktionen eines jeden Organs des Körpers.

In jedem Fall ist aber der innere Mediziner, der Verdauungs- und Stoffwechselspezialist, der sich mit Lunge, Herz, Niere, Leber, Galle, mit psychischen Störungen zu befassen hat, der Kinderarzt, der Nervenarzt, auch der Spezialist für Augen, Haut, Blase usw. auf das Studium der Ernährung angewiesen.

Mehr aber noch als der vorbezeichnete Ärztekreis sind es die Krieger- und Lazarettärzte, die gesamte Ärzteschaft der NSV., des Roten Kreuzes, der Jugendbewegung, die Betriebsärzte, Schul- und Sportärzte, denen ihr Amt es geradezu zur Pflicht macht, sich nicht nur mit der theoretischen Ernährungswissenschaft zu befassen, sondern den Blick auf das breite und weite Feld der allgemeinen und angewandten Volksernährung im Sinne der sozialen Fürsorge und Wirtschaft zu richten. Allen voran aber sind es die Anstalts-, Lazarett- und Sanatoriumsärzte, Verwaltungsbeamte, Küchenchefs und

Diätischwestern, denen unsere Mitarbeit gelten möchte.

Unsere „Zeitschrift für Volksernährung“ wird mit-herausgegeben von dem Oberkommando der Wehrmacht und tritt infolgedessen ganz besonders für die Verbreitung und Anwendung all der Lehren und Erfahrungen ein, die in so reichem Maße gerade in der Soldatenernährung gemacht werden, sei es an den Fronten, in den heißen oder kalten Klimaten, sei es in der Heimat oder bei den Kranken oder Verwundeten. Wo immer es möglich, will die Zeitschrift zum Wohle und zur Stärke des Vaterlandes mitarbeiten. Die Schriftleitung.

Referate und Berichte

Ernährung und Umwelt

Die geistigen Zusammenhänge des Stoffwechsels des Menschen mit der Umwelt und seiner Umgebung, werden meist unterschätzt. Und doch unterliegt der Mensch in hohem Maße diesen äußeren Einflüssen. Das Zentralnervensystem beherrscht und wird beherrscht durch die seelischen und äußeren Einflüsse, die auf den Menschen einwirken. Jene Wirkungen werden weitergeleitet durch das Nervensystem zu dem Drüsensystem mit seinen Hormonen; hier aber trifft sich mit diesen das Blut und nun geht hier eine außerordentlich feine Auslese aus den Bestandteilen des Blutes vor sich und unter dem Einfluß der Hormone, vielleicht auch insbesondere der Vitamine, werden die Mineralsalze in ihren Elektrolytteilen aufgenommen, umgeformt und es entstehen unendlich viel Möglichkeiten des Auf-, Ab- und Umbaus der verschiedenen Blutbestandteile. Hier liegen die großen, unbekannten Lebensvorgänge, deren Geheimnis der Mensch wohl nie ganz ergründen wird. Da die äußeren und seelischen Einflüsse auf das Nervensystem einen so großen Einfluß ausüben, so liegt auf der Hand, daß der Mensch, sein Stoffwechsel, seine Gesundheit, auf das engste verknüpft ist — wohl zunächst mit der Nahrung, durch die das Nerven- und Drüsensystem gespeist werden — dann aber auch mit seiner Umwelt, mit Freud und Leid, die ihn bewegen. Sorgen wir also, daß nicht allzuviel Leid und Trauer, sondern auch Freude und Beglückung den Menschen bewegt; denn physiologisch begreiflich ist es, daß ein freudvoller und glücklicher Mensch meist auch ein gesunder Mensch ist, während der griesgrämige zum Hyndoch oder kranken Menschen wird; beim Essen soll man nicht zanken und streiten, „das bekommt nicht“, — man soll nicht arbeiten oder lesen und gleichzeitig dabei essen. Ebenso, wie geistige Einflüsse auf dem Wege über das Nervensystem und die Drüsen auf den Menschen wirken, so vermag die Nahrung auf die geistige, seelische und natürlich auch auf die körperliche Beschaffenheit ihren Einfluß geltend zu machen und hier liegt ein weiterer Kernpunkt für die moderne Küche und die Hausfrau. Es ist nicht nur Aufgabe, gut und richtig zu kochen und die Speisen richtig aufzuwerten und anzurichten, sondern es ist die weitere Aufgabe, das Milieu, die Umwelt des Essers freundlich und fröhlich zu stimmen, die Speisen appetitlich herzurichten und aufzutragen. Das Frühstück- und Esszimmer sei luftig, sonnig, die Menschen, die die Speisen auftragen, seien ebenso sonnig und freundlich und appetitlich sei der Tisch gedeckt.

Durch all diese äußeren Umstände werden die inneren Funktionen des Nerven- und Drüsensystems auf dem Wege des Zentralsystems angeregt und der ganze Ernährungsvorgang gefördert und reguliert. Der Gast selbst aber soll lebensbejahend sein und den Willen zur Gesundheit in sich tragen. Das Essen soll ihm ein wirklicher Genuß sein und jede Mahlzeit ein seelischer Ruhepunkt und eine körperliche und geistige Ausspannung. — Wir leben im Krieg und vielerorts ist Trauer

und Not und das Mahl ist karg, gerade aber deshalb wollen wir nicht verzagen, sondern wollen die Gaben, die Gott gegeben hat, dankbaren und zufriedenen Sinnes hinnehmen und unseren Geist selbst in diesen schwersten Schicksalstagen durch eine freundliche Umwelt dennoch möglichst zufrieden stimmen.

Winckel.

Elektroküche

Die EVE., Energieversorgung Schwaben schreibt uns:

Angeregt durch Ihre Aufsätze in Heft 15/42 und Heft 18/42 Ihrer „Zeitschrift für Volksernährung“ über das grüne Brot haben wir in unserer Lehrküche selbst Backversuche angestellt. Als langjähriger Bezieher Ihrer Zeitschrift haben wir mit Aufmerksamkeit die zahlreichen Anregungen auf ernährungswirtschaftlichem Gebiet verfolgt. Wir mußten nur zu unserm Bedauern immer wieder feststellen, daß alle Rezeptanweisungen nur für Kohle- und Gasherde herausgegeben wurden, während die große Anzahl der bereits in Deutschland in Betrieb befindlichen Elektroherde fast völlig unberücksichtigt blieb. Wir erlauben uns nun, Ihnen die Resultate unserer Backversuche in unserer Elektro-Lehrküche zu übermitteln:

1280 g vorgedämpftes Grünzeug (Spinat, Lauch, Wirsing, Petersilienblätter), das durch die Maschine gedreht wurde, schluckten

1250 g Mehl.

Dieser Masse wurden 70 g Hefe und 2 gehäufte Eßlöffel Salz zugesetzt; als Flüssigkeit zum Verarbeiten des Brotteiges diente uns lediglich der beim Dämpfen erzeugte Gemüsesaft. Wir stellten somit fest, daß gedämpftes Gemüse und Mehl im Gleichgewicht gebraucht werden. Das elektrische Backrohr wurde auf Stufe 3 Ober- und Unterhitze 20 Minuten vorgeheizt, dann wurde der in gut gefettete Kastenformen eingefüllte Teig eingeschoben und mit der Schaltung Oberhitze 2, Unterhitze 3 50 Minuten gebacken. Dann wurde die Oberhitze nochmals für 10 Minuten auf 3 geschaltet zwecks Erzielung einer schönen Farbe und dann vollständig ausgeschaltet. Nach 10 Minuten stromlosem Backen waren die beiden Brote fertig. Das Rohgewicht betrug genau 2600 g; das erzielte Brotgewicht betrug 2200 g, so daß beim Ausbacken ein Gewichtsverlust von 400 g auftrat. Wir haben das Brot erst nach 36 Stunden angeschnitten und versucht. Der Geschmack ist im ersten Augenblick befremdlich, doch wir sind überzeugt, daß man sich leicht daran gewöhnen wird, da das Brot den großen Vorzug hatte, locker und damit tadellos durchgebacken zu sein. Ob man sich allerdings später wieder sehr schwer an normales Brot gewöhnt, wie in dem Artikel in Heft Nr. 18/42 behauptet wird, möchten wir vorerst noch bezweifeln.

Sparsam auch im Kleinsten!

Mehr noch als in Friedenszeiten hat jede Hausfrau die selbstverständliche Pflicht, bei der Verarbeitung von Nahrungsmitteln sorgsam mit diesem wertvollen Volksgut umzugehen. Wenn Millionen von Hausfrauen auch in kleinsten Dingen sparsam sind, mit Überlegung wirtschaften und nichts verschwenden, so macht das für die Gesamtheit außerordentlich viel aus. Es darf auch nicht der kleinste Brotrest verderben. Werden einmal ausnahmsweise keine Pell-, sondern Salzkartoffeln zubereitet, so müssen diese so dünn wie möglich geschält werden. Fettreste, die sich in Pfannen, Töpfen oder sonstigen Gefäßen befinden, werden mit heißem Wasser ausgespült und zu einer Speise hinzugefügt. Auch kleinere Reste von Suppen, Tunken, Kartoffeln usw. lassen sich verwerten, wenn man sie zu einem andern Gericht hinzugibt. Wasser von abgekochten Nudeln, Klößen usw. kann zur Herstellung von Suppen ver-

wandt werden. Strünke und gut gesäuberte Gemüschalen lassen sich beim Kochen von Wurzelbrühe verwerten. Fleischknochen können nicht nur einmal, sondern wenigstens zweimal ausgekocht werden. Knochen von bereits gegartem Fleisch werden gleichfalls ausgekocht. Zum Sämigmachen von Suppen, Soßen, Eintöpfen usw. kann man an Stelle von Mehl rohe, geriebene Kartoffeln nehmen. Durch das Braten von Fleischscheiben in einer trockenen, gut erhitzten Pfanne spart man besonders viel Fett.

Landwirtschaft und Volksernährung

Ernährungspolitik

Erzeugungs- und Ablieferungsschlacht sind untrennbare Bestandteile der Ernährungswirtschaft. Erst durch die Ablieferung erhält die Mehrerzeugung ihren ernährungswirtschaftlichen Wert. Umgekehrt kann die Ablieferungsschlacht nicht zum Erfolg führen, wenn nicht die Erzeugung auf der notwendigen Höhe gehalten wird. Die Erzeugungsschlacht ist also mit allem Nachdruck fortzusetzen und das Erzeugte in weitestgehendem Umfange dem Markt und damit der allgemeinen Versorgung zuzuführen. Erleichterungen, die der Ernährung aus der zunehmenden Erschließung des eroberten Ostens erwachsen, bedeuten wohl eine willkommene Zugabe, dürfen aber nicht darüber hinwegtäuschen, daß die Grundlage der deutschen Nahrungsvorsorgung nach wie vor in der Erzeugungs- und Ablieferungsleistung des eigenen Volkes liegt.

Die stolzen Leistungen des Jahres 1942 schließen nicht aus, daß auf verschiedenen Gebieten noch weitere Leistungssteigerungen erzielt werden können. Die von den maßgeblichen Mitarbeitern des Chefs der deutschen Ernährungswirtschaft, Herbert Backe, in der Presse erfolgten Veröffentlichungen zu Beginn des Jahres verdienen in dieser Richtung besondere Beachtung. Eine wichtige Rolle spielt nach wie vor der vermehrte Anbau von Hackfrüchten. Die Hackfrüchte sind nicht nur für die menschliche Ernährung in Form von Kartoffeln, Kartoffelerzeugnissen und Zucker von höchster Bedeutung, sondern sichern auch den Futterhaushalt für einen hohen Viehbestand als Grundlage der Fleischversorgung. Ähnlich erfährt der Ölfruchtanbau weiterhin stärkste Förderung. Nach den Berichten der Landesbauernschaften sind im letzten Sommer und Herbst bereits die Winterölfruchtanbauflächen gegenüber dem Vorjahr erheblich ausgeweitet worden, so daß es gelingen wird, auf diesem Gebiet das vorgesehene Programm zu erfüllen. Für die Sicherung der Fettversorgung muß aber weiterhin die Milchwirtschaft den entscheidenden Beitrag leisten. Jeder entbehrliche Liter Milch muß der Molkerei zugeführt werden. Wenn jeder Betrieb aufs neue prüft, wie er seine Futterwirtschaft verbessern kann und welche Milcheinsparungen noch möglich sind, werden sich noch manche, wenn auch kleine Mehrleistungen erzielen lassen. Viele Wenige geben aber bekanntlich auch ein Viel. Entsprechend den noch 1942 erfolgten Erhöhungen der Schweinepreise als Ausgleich für die erhöhten Kosten der Schweinemast ist im vierten Kriegsjahr auch der Wiederaufbau der Schweinebestände durch eine Verstärkung der Sauenhaltung vorzunehmen. Dank der günstigen Hackfrüchternte und der normalen Getreideernte kann eine Vermehrung um etwa 50 v. H. in Angriff genommen und damit die Voraussetzung für eine genügende Anzahl von Fressern für den Herbst geschaffen werden.

Natürlich sind im vierten Kriegsjahr die Schwierigkeiten in der Landwirtschaft für jeden einzelnen Betrieb größer und einschneidender geworden. Die Landwirtschaft wird mit ge-

ringeren Stickstoffmengen auskommen müssen als im Vorjahr und sich beim Treibstoff neue Abstriche gefallen lassen müssen. Auch die Versorgung mit Maschinen und Geräten, mit Eisenwaren usw. wird kaum besser werden. Es wird deshalb darauf ankommen, den anfallenden Wirtschaftsdünger womöglich noch besser zu pflegen und den Einsatz der insgesamt zur Verfügung stehenden Düngermenge äußerst planvoll vorzunehmen. Die Abstriche beim Treibstoff werden dazu führen, daß der Schlepper nur noch für ganz schwere Pflugarbeiten und zur Ernte eingesetzt wird, im übrigen aber Ochsen- und Kuhgespanne wieder in stärkerem Maße Verwendung finden. Ausschlaggebend ist, daß die Versorgung mit Arbeitskräften einigermaßen ausreichend ist und genügend Saatgut zur Verfügung steht. Da aber mit Beginn der Frühjahrsbestellung der Landwirtschaft wieder eine erhebliche Zahl von Arbeitskräften zur Verfügung gestellt werden soll als Ersatz für die an die Rüstungsindustrie für dringliche Aufgaben der Rüstung abgegebenen Kräfte und die Saatgutversorgung ein recht günstiges Bild bietet, dürften in dieser Hinsicht keine wesentlichen Schwierigkeiten entstehen.

Die Ernährungslage selbst hat sich im Januar, wie der neue Zuteilungsabschnitt ergab, nicht verändert. Mit der Fortsetzung des Drusches hat sich die Ablieferung von Getreide verstärkt. Außerdem hat die Hauptvereinigung der deutschen Getreide- und Futtermittelwirtschaft für die Ablieferung von Roggen, Weizen und Gerste Fristen gesetzt, nach denen bei Roggen und Weizen die vorgeschriebenen Ablieferungspflichten bis zum 28. Februar und bei Gerste bis zum 31. Januar zu erfüllen sind und nur bei besonderen betriebswirtschaftlichen Verhältnissen eine Fristverlängerung von einem Monat zulässig ist. Bei Kartoffeln haben sich die hier und da auftretenden Befürchtungen für eine schlechte Haltbarkeit der Kartoffeln als unbegründet erwiesen. Wo tatsächlich Schäden in den Mieten aufgetreten sind, handelte es sich durchweg um Ware, die in den Sommermonaten unter zu reichen Niederschlägen gelitten hatte. Obgleich eine Mehrversorgung gegenüber dem Vorjahr um fast 1,5 Ztr. je Kopf der Bevölkerung erfolgte, konnte die Verbraucherschaft dank der gesteigerten Leistungskraft der Reichsbahn rechtzeitig und ausreichend beliefert werden. Rund 3,5 Mill. t Speisekartoffeln sind auf dem Schienenwege mehr in die Städte gerollt als im Vorjahr. In der Viehwirtschaft hat die Hauptvereinigung durch eine Anordnung kleine Abänderungen und Verfeinerungen der bislang geltenden Bewirtschaftungsbestimmungen vorgenommen, die sich aus der Praxis ergaben und im Sinne einer schärferen Erfassung des Schlachtviehs notwendig waren. Gewisse Lücken in der Bewirtschaftung von Schlachtvieh und Fleisch, die verschiedentlich noch zu Versuchen benutzt werden konnten, kriegswirtschaftliche Gebote zu umgehen, konnten dadurch geschlossen werden. Die Bestände in den hauptsächlich Wintergemüsearten sind noch beachtlich. Es gilt aber, diesen Beständen besondere Sorgfalt zuzuwenden, um Verluste durch Verderb zu vermeiden.

Hauswirtschaftlicher Gartenbau, ein Aufgabengebiet der Frau

Überall im Gartenbau ist die Frau anzutreffen, ist es doch eine frauliche Aufgabe, Pflanzen aufzuziehen und zu betreiben. Daß der Gemüsebau jetzt im Kriege seine großen Aufgaben erfüllt, ist nicht zuletzt das Verdienst zahlreicher Gärtnersehefrauen, die an Stelle ihrer an der Front stehenden Männer die Leitung der Betriebe in die Hand genommen haben. Ebenso unentbehrlich im Gartenbau ist die

Gartenarbeiterin, die in zuverlässiger Kleinarbeit die Pflanzen aufzieht und pflegt. Vielen Gärtnerinnen begegnet man in Schul-, Fabrik- und Krankenhausgärten. Eine große Anzahl gärtnerisch vorgebildeter Kräfte hat außerdem im Deutschen Frauenwerk und im Reichsarbeitsdienst eine Wirkungsstätte gefunden. So bieten sich allen jungen Mädeln, die sich dem Gartenbau zuwenden wollen, gute Aussichtsöglichkeiten. Die Neuordnung der Berufsausbildung, die im letzten Herbst erfolgte, bildet die Grundlage für eine geregelte Ausbildung für die heute anerkannte Gartenarbeit im Gartenbau, gleichgültig, ob die Gärtnerin als Gartenbaufacharbeiterin, als Gärtnermeisterin oder als Lehrerin tätig ist. Das ureigenste Tätigkeitsgebiet der Frau wird zukünftig im hauswirtschaftlichen Gartenbau liegen, z. B. in der Arbeit in Gärten großer landwirtschaftlicher Betriebe, von Schulen, Heimen und Krankenhäusern oder der Beratung der Landfrau. Die Gärtnerin muß daher Kenntnisse in der richtigen Verwertung der Gartenbauerzeugnisse besitzen, zweckmäßigerweise sogar auch in der Kleintierhaltung. Die künftige Gärtnerin erhält daher eine entsprechende hauswirtschaftliche Ausbildung. Ein Reichslehrgang für Gärtnerinnen in Straßburg im Elsaß, dem weitere für alle Gebiete Deutschlands folgen, zeigte, wie groß die Berufskameradschaft aller im Gartenbau tätigen Frauen ist und der Wille, an der Gewinnung und Erziehung eines tüchtigen Berufsnachwuchses mitzuhelfen. Die Gärtnerin wird auch stärker als bisher vom Reichsnährstand im Rahmen der Fachschaftsarbeit in die Betreuung der Frauen eingeschaltet werden. Dabei werden in erster Linie die in den Reichslehrgängen ausgerichteten Gärtnerinnen mithelfen können.

Hauswirtschaft und Küche

Speisen aus Ungarn trotz Kriegszeit

Wenn man von ungarischer Kost redet, so denkt man zunächst an Paprikaspeck und Szege-diner Gulasch und glaubt, sich damit heutzutage gar nicht befassen zu können. Aber auch in Ungarn sind die Lebensmittel rationiert, Fettgehalt und Fleischportionen sind sehr klein geworden, es steht nur wenig Sahne zu Verfügung und der Verbrauch von Eiern ist sehr eingeschränkt. Und dennoch: Die ungarische Köche und Hausfrauen verstehen sich im feinsten Sinn auf die Kunst des Kochens, es schmeckt so vorzüglich, daß wir manches davon lernen können. In den nachfolgenden Rezepten sind Rahm und Speck nicht ganz ausgeschaltet worden, denn wir wollen die ungarische Küche mit ihren wichtigsten Merkmalen kennenlernen, auch wenn wir nicht immer ebenso kochen können, wie dies vorwiegende Agrarland es in Friedenszeiten konnte. Trotzdem kann uns jedes einzelne Rezept zur Abwechslung verhelfen; wir nehmen statt Sahne saure Milch oder glatt gerührten Quark und an Stelle von Speck muß Butterschmalz oder Margarine in geringem Quantum treten, d. h. so wenig, wie küchentechnisch möglich ist.

Vor uns liegt eine ungemein verlockende und sehr feine Zusammenstellung ungarischer Rezepte (Ungarische Rezepte von Karl Gundel, Verlag Dr. Georg Vajna & Co., Budapest). Im Vorwort sagt Karl Gundel, daß nicht ein innerer Trieb ihm die Feder in die Hand gibt, sondern die auf Auslandsreisen gemachten Erfahrungen, daß die auf den Speisekarten angeführten ungarischen Gerichte nichts oder nur wenig mit der ungarischen Zubereitungsart gemein haben. Es soll also allen Gastwirten und Köchen und allen Reisenden, die die ungarische Küche kennen und

lieben gelernt haben oder die damit bekannt werden möchten, mit diesem Buch ein Dienst erwiesen werden.

★

Wir wollen hier einen Überblick geben über die 11 Gruppen der Speisen und zuvor nur wenige Einzelheiten hervorheben: Die moderne ungarische Küche ist charakterisiert durch die Verwendung von Schweinefett, Paprika, Zwiebeln und Rahm. Paprika wird sowohl als roher pulverisierter Pfeffer wie auch als grüne Schote reichlich verwendet. Der Paprikapfeffer ist je nach Schärfe und Feinheit in fünf Gruppen unterteilt; die milden Sorten „süßedel“ und „Rosenpaprika“ sind ein süßliches mild-pikantes edles Gewürz mit der bekannten leuchtend roten Farbe. Küchentechnisch ist zu bemerken, daß es nicht in Wasser löslich ist, sondern in Fett; es darf aber im Fett nicht überhitzt werden, da Farbe und Geschmack sonst leiden. Die grüne Paprikaschote muß, ehe sie gefüllt oder feingeschnitten wird, sorgfältig von Samenlagern und Scheidewänden befreit werden; hierin ist das ungemein scharfe Capsaicin enthalten. Aromatische Öle geben dem Fruchtfleisch ein feines Aroma, das mit dem keiner andern Frucht vergleichbar ist.

Paprikapfeffer und Paprikaschote sind neben der Zwiebel die grundlegenden Bestandteile der 4 verschiedenen Grundrezepte für Fleischspeisen: „Gulyás“ ist eine mit reichlichem Saft (suppig) mit Zwiebeln und Paprika bereitete Speise, in der in Würfel geschnittene Kartoffeln und gezupfte Mehlspeise mitkochen. „Pörkölt“ wird ebenfalls mit Paprika zubereitet, aber hier spielen die kleingeschnittenen Zwiebeln eine größere Rolle und der Saft ist dick, fast tunkenartig. „Tokány“: Das Fleisch wird kleiner geschnitten, weniger Paprika und Zwiebeln, dafür Pilze, Rahm, grüne Erbsen und Grünzeug. „Paprikás“ wird von Fischen, Kalbfleisch, Lammfleisch und Geflügel bereitet und der Saft mit Rahm angerührt.

Es muß noch erwähnt werden, daß der Ungar zu Fleisch und Gemüse gern das lockere weiche Brot in dicken Scheiben ißt, oder auch Tarhonya, Reis oder Nockerln, nur sehr selten einmal Kartoffeln.

I. Suppen — Gulaschsuppe: 200 g feingeschnittene Zwiebeln werden in Fett goldgelb geröstet, dann gibt man 600 g Rindfleisch, 50 g Salz und 8 g Paprika dazu, röstet vorsichtig durch und dünstet so lange in Wasser, bis das Fleisch weich ist; dann 600 g Würfelfkartoffeln beimeengen, mit Wasser auffüllen und bis zum Garwerden kochen. Kurz vorher eine feingeschnittene Tomate zugeben und beim Anrichten noch Teigfleckerln aus 200 g Mehl, 1 Ei und etwas Salz.

II. Fische. Die losgetrennten Fischgerippe, Rückgrat, Kopf, Flossen, Rogen oder Milch, die sog. „Karkassen“ werden mit mehreren in Scheiben geschnittenen Zwiebeln gekocht, mit Paprika und Salz gewürzt, bis nach ungefähr 1½ Stunden die Zwiebeln ganz zerköcht sind. Diese Brühe wird auf die Fischstücke gesiebt, die hierin garmacht werden sollen. Die Brühe wird mit Rahm und Mehl gedickt oder mit einer Einbrenne. Es werden viel Paprika, Zwiebeln (für 6 Personen etwa 500 g) und Tomaten mitgeschmort. Gesulzter Karpfen auf ungarische Art: Die Karpfen-Portionsstücke werden in der oben beschriebenen, mit wenig Wasser aufgesetzten Fischbrühe garkochend, dann auf eine Schüssel gelegt und die Brühe, um sie von Fett zu befreien, durch ein Mehlsieb darübergelassen. Kalt stellen und mit grünem Paprika, Tomaten, Fischrogen oder -milch und kleingeschnittenen harten Eiern verzieren.

III. Vorspeisen bieten nichts typisch Ungarisches und geben so viel Eier, Rahm, Gänseleber usw. an, daß wir sie heute hier auslassen.

IV. Gulyás, Pörkölt, Tokány- und Paprikássorten — Gulyás siehe unter Suppen, nur weniger suppig zubereitet. Pörkölt: Die feingeschnittenen Zwiebeln anrösten, einen Löffel Paprika dazu, dann das zerstückelte Fleisch (Kalb, Schwein, Hammel, Huhn, Gans, Ente, Hase, Reh), salzen und in nur wenig Wasser halbweich werden lassen, dann 2–3 Tomaten

dazugeben, grünen Paprika und das Fleisch darin fertig dünsten. Majorantokány: Die Zwiebeln in Schweinefett goldgelb anrösten, das zerstückelte Rindfleisch dazugeben, mit Majoran, Pfeffer, Salz würzen, und in 2 dl Weißwein dünsten. Ist das Fleisch halbgar, gibt man den länglich geschnittenen halbgerösteten Speck dazu, evtl. etwas Knoblauch, mit ½ l Rahm auffüllen und weichdünsten. Paprikás (von Kalb, Lamm oder Huhn): Zwiebeln anrösten, roten Paprika, Knoblauch und das in Würfel geschnittene Fleisch dazugeben und in wenig Wasser dünsten, bis das Fleisch gar ist, dazwischen einige in Scheiben geschnittene grüne Paprika und Tomaten dazugeben. Mit etwas Mehl und 4 dl Rahm binden oder auch mit halbsüßer Sahne.

V. Krautspeisen: Es sind 7 einzelne Krautgerichte angegeben. 6 davon sind Sauerkrautgerichte, nur eins, Hammelpörkölt mit Süßkraut, schreibt ausdrücklich frisches Kraut mit Kümmel vor und schreibt noch Achtung! Kein Sauerkraut! Unsere verschiedenen Kohlarten sind ganz unbekannt. Das Sauerkraut setzt man mit kleinen Schweinsknochen oder mit geräuchertem Rippenstück zum Kochen auf. Wenn es weich wird, nimmt man das Fleisch heraus und brennt das Kraut mit heller Zwiebeln- und Petersilienbrenne ein und gibt etwas Dillkraut dazu und paprizierten Rahm.

VI. Sonstige Fleischspeisen: Hier steht der gefüllte Paprika an erster Stelle: Der Stengel mit dem Körnerhaus und die im Innern befindlichen Scheidewände werden vorsichtig herausgeschnitten, die Schote gut ausgewaschen und gefüllt mit Fleischfarce: Faschiertes Fleisch mit feingehackten Zwiebeln und Knoblauch (in Fett angeröstet), 1 Ei und bereits halbgelochten Reis, Salz und Pfeffer. Der Bodenteil ohne Körnerhaus verschließt die gefüllte Schote. Die Teile in die Auflaufform legen und mit Tomaten- und Petersilienbrühe füllen. Holztafel Fleisch: Das sind am Rost oder Spieß gebratene Fleischstücke, Rind- und Kalbsfilet, Jungschweinskotelette. Angeordnet auf einem Holzteller auf einigen Bratkartoffeln mit kaltem Salat-, Paprika- und Gurkensorten. Es folgen 4 Rezepte mit Schweinsrippen, es werden stets Zwiebel und Paprika mitgedünstet, sodann beim einfachen Kotelett Kümmel, grüner Paprika, Tomaten, Knoblauch, Kartoffeln mitgebraten, beim Debrecziner Kotelett in Scheiben geschnittene Debrecziner Wurst und Speck, bei den Szekler Schweinsrippen Sauerkraut und Rahm, und bei den Kolozsvärer Schweinsrippen gibt etwas Pökelfleisch mit Sauerkraut und Tomatenpüree dem diesmal etwas suppigem Gericht eine andere Note.

VII. Gemüsegarten — Bohnen auf ungarische Art: Grüne Bohnen werden mit Zwiebel, Petersilie, Knoblauch und Paprika gekocht und schließlich mit Weinessig abgeschmeckt. Gefüllter Kürbis: Den Kürbis in entsprechende Stücke teilen und diese füllen mit Fleischfarce aus Kalb- und Schweinefleisch. Gefüllte junge Kohlrüben, ebenfalls mit Kalb- und Schweinefleisch.

VIII. Suppeneinlagen — Tarhonya (über seine Herstellung brachte die „V.E.“ in Nr. 194 einen ausführlichen Artikel): Tarhonya wird mit Zwiebeln und Petersilie in Fett geröstet, dann Wasser aufgefüllt, gesalzen und gargedünstet etwa 15 Minuten. Nockerl: 500 g Mehl wird mit 6 Eiern, d. h. mit 3 Eiern und Eiaustausch für 3 Eier, 1 dl Wasser und Salz tüchtig verarbeitet, bis der Teig Blasen schlägt. Mit der Hand wird dieser Teig durch ein Sieb mit Löchern, etwas größer als Kirschkerne, in siedendes Wasser gedrückt, oder auch vom Brett mit einem Messer ins Wasser gezupft. Das Wasser muß ständig kochen. Wenn die Nockerln an die Oberfläche kommen, mit dem Sieb- löffel herausnehmen, in kaltem Wasser spülen und in heißes Fett geben. Stets nur wenig Nockerl auf einmal ins Wasser geben, das ständig am leichten Kochen bleiben muß.

IX. Salate — Grüner Paprikasalat: Schöner fleischiger Paprika wird gesäubert, gewaschen und in Scheiben geschnitten. Auf 1–2 Sekunden in siedendes Salzwasser werfen, dann auf ein Sieb schütten. Mit Essig, Öl, Salz, Zucker würzen und in dieser Marinade 1 Stunde durchziehen lassen.

X. Mehlspeisen: Es kann einem schon das Wasser im Mund zusammenlaufen, wenn man liest: Gezupfter

Teig mit Topfen, Lekwartaschkerl, Krautpalatschinken und vor allem Strudel. Mit seiner Zubereitung wollen wir uns näher befassen, weil auch wir mit unserer kriegsgerechten Zuteilung an Nahrungsmitteln ihn gut herstellen können. Allerdings wird er uns nie in derselben Güte wie den Ungarn gelingen, weil uns die dazu speziell sich eignenden Mehlsorten mit dem ganz bestimmten Klebergehalt fehlen. 250 g trockenes Nullerweizenmehl sieben, in die Mitte 4 g Salz, 1 Eigelb, 20 g Fett, 1 dl lauwarmes Wasser, 1 dl Rahm geben. Durchkneten, bis der Teig keine Blasen mehr bildet und nicht mehr kleben bleibt. Zu einer flachen Kugel drücken, mit Mehl bestreuen, mit gewärmtem Leinentuch zudecken und 10–15 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig auf einem gemehlten Tuch mit den Fingern ausziehen so dünn als möglich, aber den Teig nicht löcherig werden lassen. Den dicken Rand abreißen. Dann den Teig mit lauwarmem Fett bespritzen, einsichern lassen und mit der gewünschten Fülle bestreuen. Mit Hilfe des Tuches wird der Teig zusammengerollt, dann auf ein gefettetes Blech gelegt, mit Fett oder Eigelb bestrichen und 20–25 Minuten gebacken; es muß sich eine bräunlich-knuspige Kruste bilden. Der Strudel wird hauptsächlich warm serviert. Als Füllungen werden angegeben: Apfel, Kirschen, Weichseln, Zwetschgen, Mohn, Nüsse, Kraut, Topfen.

XI. Käseplatte: Als leckeren Gärmenabschluß können wir nun noch den Schafstopfen zubereiten: Kapern, Sardellen und Schnittling werden feingeschnitten mit Butter, Paprika, Kümmel und Senf unter den Schafstopfen gemengt und in Kegelform serviert. Man kann auch Sardinien oder Kaviar dazumischen.

G. Dick-Winckel

Bücherschau

Lehrbuch der Pharmakologie. Im Rahmen einer allgemeinen Krankheitslehre für praktische Ärzte und Studierende. Prof. Dr. med. Fritz Eichholtz, Professor der Pharmakologie, Direktor des pharmakologischen Instituts der Universität Heidelberg, Marine-Oberstabsarzt d. R. II. Auflage, 1942. Verlag Springer, Berlin. Geb. 16,50 RM.

„Lehrbücher sollen anlockend sein; das werden sie nur, wenn sie heiterste, zugänglichste Seite des Wissens und der Wissenschaft darbieten“ (Goethe). — Das ist ein ausgezeichnetes Motto über diesem Buch, fast möchte man sagen, daß man durch das Studium dieses Werkes angelockt und froh gestimmt wird, solches umfassende Wissen sich anzueignen. Mag man streiten über die Anordnung und Gliederung des Stoffes — das sind persönliche Einstellungen, das Inhaltsverzeichnis bringt alles — so steht doch der Inhalt, und darauf kommt es an, in ausgezeichneter Klarheit vor dem Auge der Lernenden. Oft möchte man sagen, halt ein, noch etwas mehr und

ausführlicher sollten die Darlegungen sein, aber wo käme man da hin! Da setzen die Spezialwerke und die reichlich angegebene Literatur ein. Es ist eine Summe des Wissens, daß man staunen muß. Als Beispiel sei ein kleiner Absatz (S. 49) hier wiedergegeben.

„Einen Neuaufbau von Hämoglobin nach Blutverlusten erzielt man nicht nur durch Lebertherapie oder durch eisenreiche Nahrungsmittel, wie Pflaumen, Weintrauben, Feigen, Datteln, sondern auch durch Apfel, Aprikosen (Whipple), grünes Gemüse und Chlorophyll (Bürgi). Das aus Äpfeln gewonnene Pektin beschleunigt die Blutgerinnung (Rießer). Unter den Flavonolen, die in Beeren und Gemüsen vorkommen, finden sich Stoffe mit coffeinähnlicher Wirkung (Fukuda). Viele Blüten enthalten Stoffe vom Wirkungstyp der weiblichen Geschlechtshormone (Steidle). Es sind insulinähnliche Stoffe bekannt, die z. B. in gewissen Heidelbeerblättern vorkommen. Die Kartoffel wirkt an der weißen Ratte stärker antiphlogistisch als hohe Calciumdosen (Mahn). Bei Nierengiften wie Cantharidin und Uransalzen erhält man eine Schutzwirkung durch Karotten und Weißkohl (Ellinger). Auch die Oedeme bei Belastung mit Fleisch werden im Tierexperiment durch solche Gemüse verhindert. Bei Lebergiften ist eine Schutzwirkung durch lipotrope Stoffe vom Typ des Lecithins, Betains und Xanthins nachgewiesen. Glykokoll hat eine ausgesprochene Senkung des Grundumsatzes zur Folge; im gleichen Sinne kann bei hohem Glykokollgehalt auch Fleisch wirken. Wir stehen mitten in einer Bewegung, die die Grenzen zwischen Lebens- und Arzneimitteln von Grund aus auflockern muß (Haffner).“

Der Ernährungsphysiologe findet reiches Material und viel Anregung auch in diesem Buch. Es ist jedoch wohl gemerkt nur ein Buch für den wissenschaftlich gebildeten Fachmann und den Arzt. Ihnen aber sei dies prachtvolle Buch empfohlen.

Winckel.

Fachkunde für Bäcker, Walter Wernicke — Fachliche Taschenbücherei Das Deutsche Handwerk, Bd. 1. 6. Auflage, 1942. Verlag der Deutschen Arbeitsfront, Berlin. Preis geb. 4 RM.

Wenn nach Erscheinen der 5. Auflage schon innerhalb Jahresfrist eine 6. nur unwesentlich veränderte Auflage nötig wird, so ist das der beste Beweis für den Wert des Buches und die weite Verbreitung, die es in allen Interessentenkreisen gefunden hat. Und das mit vollem Recht! Die drei Teile des Buches: I. Rohstoffe und Zutaten des Bäckers, II. Teiglockerung, Teigbereitung und -aufarbeitung, III. Backvorgang und fertiges Gebäck, sind so klar und übersichtlich gestaltet und durch zahlreiche Bilder und Tabellen verdeutlicht, daß es für den lernenden Bäcker ein vorzügliches Lehrbuch, für den erfahrenen ein ebenso wertvolles Nachschlagebuch darstellt, dessen Lektüre aber auch allen denjenigen zu empfehlen ist, die sich über unser wichtigstes Nahrungsmittel „Brot“ unterrichten wollen oder darüber zu unterrichten haben.

KNORR

SUPPENARTIKEL
HAFFERNÄHRMITTEL • TEIGWAREN

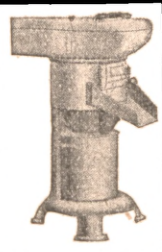
Materna „C“

Hergestellt aus Roggenkeimmehl, welches die Vitamine A, B, D und E enthält, und aus Früchten, welche Vitamin - C - Träger sind.

Ideales Kindernährmittel ohne allergische Reaktionen. Besonders zur Heilung von Ernährungsschäden und als Ekzem - Diätetikum geeignet. Wertvolles Nährmittel für Erwachsene, besonders für stillende Mütter; in jede Diät einschaltbar. $\frac{1}{2}$ Packung - 250 g - RM 1,64

CHEMISCHES WERK DR. KLOPFER, DRESDEN A 20.

Elektro-Kartoffel-Schälmaschinen



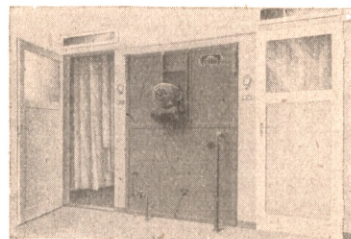
Groß-Küchenmaschinen
Käseschneidemaschinen
Fleischhackmaschinen
Elektro-Kaffeemühlen
Aufschnittmaschinen
Butterteilmaschinen
Kaffeemaschinen
Schnellwaagen

G. AUST, ESSEN
Postschließfach 175

Apparate für Trocknung, Entlausung — Entwesung

für

Unterfeuerung,
Gas und Dampf,
Ein- und
Zweikammer-
betrieb



AWA, August Wenz, Apparatebau — Kesselfabrik,
Nürnberg-W, Holbeinstr. 25
Ruf 69 002

„Stadt-Siegel“
Nachtisch-Speisen
und
kochfertige *Suppen*

Der Grund für die Beliebtheit:
Viele Geschmacksarten, hoher
Nährwert, leichte Zubereitung.



Klever Nahrungsmittelfabrik
ALBERT & DRÜHE
KLEVE (NDRRH.)

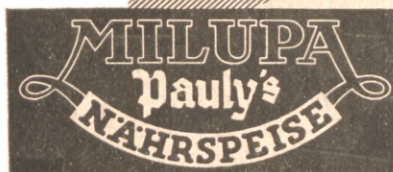
An Stelle von Magermilchpulver

empfehlen wir allen Nahrungsmittelfabriken
unser seit Jahren erprobtes

MILMOLK

das reine Molkererzeugnis aus dem
Urquell Milch mit 50 % Milchzucker
und 30 % Milcheiweiß. Liefermenge
130 kg MilMolk gegen 100 kg Scheine.

Angebot und Muster durch
Milchwerke H. Wöhrmann & Sohn, Wesel,
Werke in Appeldorn (Rhld.) und Loose (Schlesw.)



Alles vollkorn Korn

schonend aufbereitet, bietet Pauly's Nahrungsmittel dem Säugling die nähr- und funktionswichtigen Stoffe des vollen Kornes in verdauungsgünstiger Form. Als Beikost zur Milch klinisch erprobt!

Auskünfte durch den Wissenschaftlichen Dienst der Milupa-Pauly
G. m. b. H., Friedrichsdorf / Taunus.

Kontroll-Nr. 133.



HARKOSO

Als diätetisches Kindernährmittel
eine wertvolle Zusatznahrung
für Säuglinge und Kleinkinder

HARKOSO in der Diätküche
für Kinder, Erwachsene und alte Leute

HARKOSO in der Küche der Hausfrau
zum Backen, Braten und Kochen
für Pudding, Flammeri, Obstspeisen
in Suppen, Soßen, Gemüse
zum Gebäck, Kuchen und zur Sandtorte

Harkoso

das rein deutsche Agrarprodukt
ein Qualitätserzeugnis der Nahrungsfabrik

Josef Hartkorn & Sohn, Koblenz-Neuendorf

Wegen Rohstoffmangel zur Zeit nur bedingt lieferbar



Ohne jede Kenntlichmachung
sind unsere Nipaester wie z. B.

NIPAKOMBIN

als Konservierungsmittel bei
der Herstellung vieler wich-
tiger Lebensmittel gestattet.*

Bitte schreiben Sie uns, wenn
Sie unseren Rat brauchen.
Proben kostenlos.

JULIUS PENNER A. G.

ABT. CHEMIE · BERLIN-SCHÖNEBERG

(* Runderlaß d. Reichsmin. d. Innern v. 25.3. 1941)

Rudolf Justs Kuranstalt Jungborn im Harz

SANATORIUM FÜR NATÜRLICHE HEIL- UND ERNÄHRUNGSWEISE

Seit 1869 bewährte Jungbornkuren mit Diät und Heilfasten. Darmbäder, Sauna, Massage, Heilgymnastik - Sehkurse
Wohnungen in und außerhalb großer Luftparks. Eigene Obst- und Gemüseanlagen

Ganzjährig voller Kurbetrieb. Leitung: Rudolf Just. Ärztl. Leitung: Dr. med. C. Kuchler. Prosp. frei.

Otto Klepzig

Lebensmittel-Großhandlung
Kaffee - Großrösterei

DUISBURG

Alte Weseler Str. 89 a

Ruf SA.-N 225 56

M O E R S

Friedhofstraße 44

Ruf 2434

W. Schackert

Duisburg

Zwieback-Biskuit

Ruf 3 36 09

Grabenstraße 3

HEINRICH DAMS

NEUSS, HINDENBURG-PLATZ 11

Großhandlung

Butter Eier Käse

sowie Spezialitäten der Lebensmittelbranche

Rheinische Broffabrik

THEODOR SCHÖNAU

DUISBURG

Antonienstr. 31

RUF: 23035

Zur Erhöhung des Eiweißgehaltes und besseren Nahrungsausnutzung

Neubrandenburger Milcheiweiß 83⁰/₁₀₀

als Zusatz bei Suppen und Gemüse und zum Panieren

Ersetzt die 10fache Menge Eier!

Höchster Nährwert!

Zur Zeit nur gegen Freigabestellung lieferbar.

Angebote durch

HEINRICH H. MENKE Geschäftsstelle Berlin-Charlottenburg 2, Knesebeckstr. 85, I

PAPRIKA-PERLE



**WIENER PAPRIKA- UND GEWÜRZMÜHLE
ERNST SCHMIDT**

WIEN II/27, VENEDIGERAU 8 - RUF R 4 02 36

Koch- und Würze mit

„Gloria“ Nährhefe-flocken

Höchster Nährwert — leicht verdaulich — hoher Vitamingehalt, ca. 50 % Eiweiß, ca. 30 % Extraktstoffe von ca. 90 % Trockensubstanz. Rein deutsches Erzeugnis, aus inländischen Stoffen hergestellt, macht alle Gerichte bekömmlicher, nahrhafter und sättigender.

„Gloria“ Nährhefe-Vertrieb G.m.b.H.

Berlin 50 36, Wiener Straße 57 Telefon 685 465

„Zur Zeit nur beschränkt lieferbar“

Weimann & Holzkämper

Lebensmittel - Großhandlung

HOMBERG (Niederrh.) MOERS (Niederrh.)

RUF: 42 903

RUF: 20 59

Sauerkraut

Gurken

Rote Bete

liefert

Krefelder Sauerkrautfabrik

Prämiert Krefeld 1898

Krefeld-Obergath 68

Ruf: 26396



Astralux-Tiefenstrahler

das Universalgerät der Wärmetherapie

**Tiefenstrahler — Blaulicht —
Wärmestrahler in einem Gerät**

Verlangen Sie Flugblatt Nr. 46 kostenlos vom Astralux-Alleinvertrieb, Wien 50 IV, Operngasse 20. Fernruf B 26-0-39

Lieferung **nur** an Ärzte, Krankenanstalten, Sanitätsstationen, Kinderheime, Parteistellen und Betriebe für Gefolgschaftsbestrahlung